Руководство пользователя продукции

EFX® 576i
EFX® 556i
EFX® 546i

Elliptical Fitness Crosstrainers

PRECOR® USA
move beyond®

Важные инструкции по технике безопасности

Во время использования EFX® с автономным источником питания всегда соблюдайте основные меры предосторожности, включая следующие:

- Прочтите все инструкции перед использованием EFX. Эти инструкции написаны для защиты устройства и обеспечения безопасности пользователей EFX.
- Перед началом любой фитнес-программы убедитесь в том, что все пользователи прошли полный медицинский осмотр.

ОПАСНОСТЬ Для уменьшения риска поражения электрическим током всегда отсоединяйте дополнительный адаптер источника питания перед чисткой прибора.

ВНИМАНИЕ! Для уменьшения риска возникновения пожара, получения ожогов, поражения электрическим током, шока или повреждения примите следующие меры предосторожности:

- Не разрешайте детям или людям, не знакомым с действием устройства, находиться рядом с EFX. Не оставляйте детей без присмотра вблизи прибора.
- Запрещается оставлять неиспользуемый EFX с подсоединенным дополнительным адаптером источника питания. Отключайте дополнительный адаптер источника питания перед чисткой EFX и перед тем, как установить или снять детали.
- Собирайте и используйте EFX на твердой плоской поверхности. Расположите EFX на расстоянии нескольких футов от стен и мебели.
- Поддерживайте хорошее рабочее состояние EFX. См. раздел *Техническое обслуживание*. Убедитесь в том, что все крепежные детали закреплены.
- Если Вы планируете переместить устройство, обратитесь за помощью и используйте ручную тележку. Не беритесь за пластмассовые части во время подъема или перемещения устройства. Прибор слишком тяжелый, и пластмассовые части сломаются.
- Используйте EFX только по назначению, как описано в этом руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем, так как такие приспособления могут вызвать повреждения.
- Запрещается использовать устройство, если оно повреждено, не работает надлежащим образом, опрокинуто или если оно упало в воду. См. *Получение помощи*.
- Держите дополнительный адаптер источника питания и шнур питания вдалеке от раскаленных поверхностей.
- Не используйте EFX в местах, где используются аэрозоли (распылители) или кислород.
- Не используйте прибор на открытом воздухе.
- Самостоятельно не осуществляйте обслуживание EFX, за исключением инструкций по техническому обслуживанию, приведенных в этом руководстве.
- Запрещается ронять или помещать объекты в отверстия. Не касайтесь движущих деталей.
- Запрещается устанавливать предметы на поручни или колпаки. Размещайте жидкости, журналы и книги в предусмотренных для них карманах.

Гарантия безопасности

Наличие знака ETL-c означает, что прибор протестирован и соответствует требованиям CAN/CSA-E-335-1/3-94, *Safety of Household and Similar Electrical Appliances*.

Опасные материалы и правильная утилизация

EFX с автономным источником питания снабжен внутренним аккумулятором, содержащим материалы, опасные для окружающей среды. Правильная утилизация аккумулятора обязательна согласно федеральному закону.

Если Вы хотите избавиться от устройства, обратитесь в Службу поддержки клиентов коммерческой продукции Precor за информацией по ликвидации аккумулятора. См. *Получение помощи*.

Radio Frequency Interference (RFI)

Federal Communications Commission, Part 15

The EFX has been tested and found to comply with

- the IEC EMC Directive (international electromagnetic compatibility certification)
- the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. The EFX generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Канадское отделение связи

Эта цифровая аппаратура не превышает ограничения Класса A по излучению радиопомех от цифровой аппаратуры, установленные в Radio Interference Regulations of the Canadian Department of Communications (Положения об эфирных помехах Канадского отделения связи).

Le présent appareil numérique n'émet pas de bruits radio électriques dépassant les limites applicables aux appareils numériques de la class A prescrites dans le Règlement sur le brouillage radioélectrique édicté par le ministère des Communications du Canada.

ATTENTION: Haute Tension

Débranchez avant de réparer

Европейские требования

Этот продукт соответствует требованиям Указанию Европейского Совета 89/336/EEC, Электромагнитная совместимость и прошел испытания по следующим стандартам:

EN55022, Ограничения и методы измерения радиопомех, Информационное оборудование.

EN50082-1, Общие стандарты помехоустойчивости для бытовой, коммерческой продукции и продукции легкой промышленности.

Этот продукт также соответствует требованиям Указанию Европейского Совета 73/23/EEC, Указанию о низком напряжении и прошел испытания по следующему стандарту:

IEC 335-1, Безопасность бытовых и аналогичных электроприборов.

Получение помощи

Не следует выполнять ремонт EFX, за исключением задач обслуживания, описанных в Руководстве. Дополнительную информацию об управлении прибором или о сервисном обслуживании см. на сайте www.precor.com. Номера телефонов Службы поддержки клиентов и список центров сервисного обслуживания оборудования Precor приведены на сайте компании, по адресу www.precor.com/contact.

Для получения справочной информации запишите модель, серийный номер и дату покупки всех имеющихся устройств. Серийный номер указан на метке заднего колпака (Диаграмма 1).

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

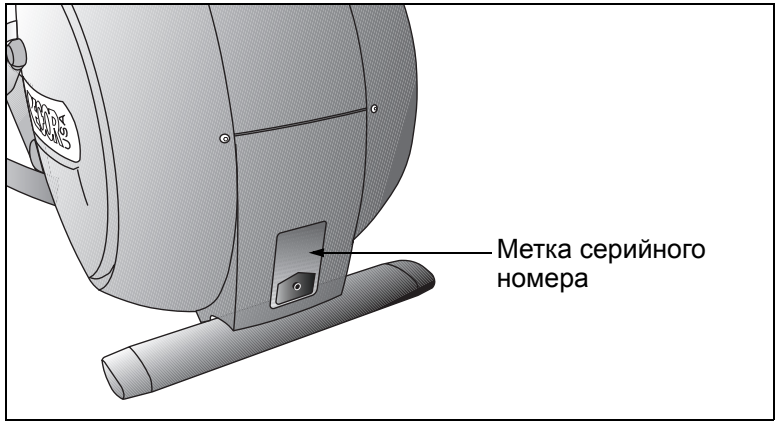


Диаграмма 1: Расположение серийного номера

Содержание

Важные инструкции по технике безопасности 1
Гарантия безопасности 2
Опасные материалы и правильная утилизация 2
Radio Frequency Interference (RFI) 2
Канадское отделение связи 3
Европейские требования 3
Получение помощи 4

Автономный источник питания 6
Информационные дисплеи, предшествующие выключению 6
Признаки разряженного аккумулятора 7
Использование дополнительного адаптера источника питания 7
Замена аккумулятора 8

Клубные параметры 9
Подсказки по клубному программированию 9
Выбор языка 10
Выбор английской или метрической системы мер 10
Установка ограничения времени тренировки 11
Установка ограничения времени паузы 11
Установка ограничения времени релаксации 12
Изменение программы EFX576i Custom (Индивидуальная) 12
Информационные дисплеи 13
Внесение идентификатора пользователя с оборудованием CSAFE 15

Техническое обслуживание 16
Ежедневный осмотр 16
Ежедневная чистка 16
Чистка оборудования 16
Хранение нагрудного датчика пульса 17
Длительное хранение 17
Коды ошибок, возникающие при неисправностях 17
Неисправности пульса 17

Автономный источник питания

Питание для EFX обеспечивает пользователь. Если скорость педалей превышает 40 шагов в минуту (швм), вырабатывается энергия, которая позволяет EFX функционировать надлежащим образом.

Информационные дисплеи появляются, когда аккумулятор разряжен или пользователь перестал нажимать на педали во время тренировки. На дисплее указывается, что делать для сохранения энергии. Если сообщения игнорируются, EFX начинает процедуру выключения, чтобы сохранить заряд аккумулятора. См. *Информационные дисплеи, предшествующие выключению*.

Можно приобрести дополнительный адаптер источника питания, обеспечивающий постоянную энергию для EFX. Если Вы хотите настроить устройство, рекомендуется использовать адаптер источника питания. Для приобретения дополнительного адаптера источника питания обратитесь к распространителю. См. *Получение помощи*.

Информационные дисплеи, предшествующие выключению

EFX сохраняет заряд аккумулятора, переходя в режим завершения работы. При появлении на дисплее PEDAL FASTER (НАЖИМАЙТЕ БЫСТРЕЕ), индикаторы пульса, SmartRate® и программы отключаются. Если пользователь не поддерживает скорость шагания свыше 40 швм, начинается 30-секундный процесс завершения работы.

Если осталось 28 секунд, на центральном дисплее отображается 28 точек. Нажатия на любые клавиши, кроме RESET (СБРОС), игнорируются. Если никто не начинает нажимать на педали, каждую секунду исчезает по точке во время процесса завершения работы.

Примечание: Пользователь может продолжить тренировку, если начать нажимать на педали, пока не кончился 28-секундный период.

Примечание: Если EFX подсоединен к ведущему устройству CSAFE, порядок действий несколько меняется. Когда остается десять секунд до выключения EFX, тренировка завершается. На нижнем дисплее появляется RESETTING (СБРОС) во время отсоединения EFX от ведущего устройства CSAFE. Нажатия на любые клавиши игнорируются. Нажатие на педали не оказывает влияния на дисплей.

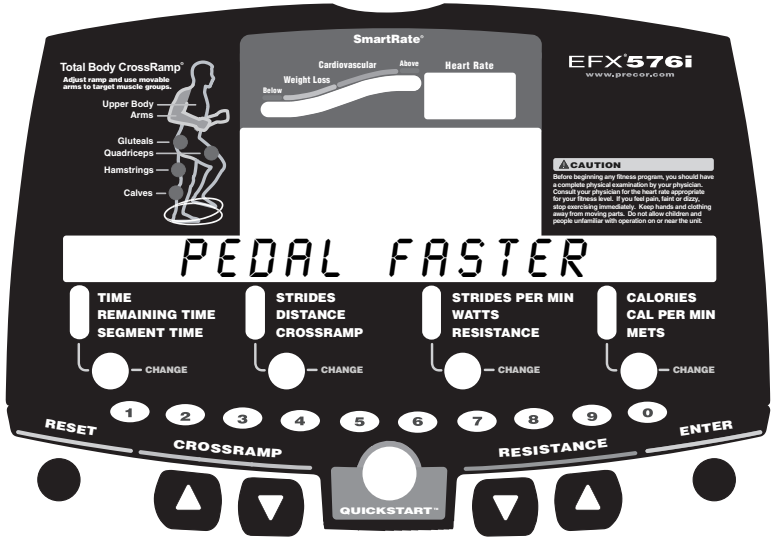


Диаграмма 2: Дисплей EFX576i

Признаки разряженного аккумулятора

Если EFX долго не пользовались, аккумулятору может потребоваться подзарядка.

Признаки разряженного аккумулятора включают:

- Мерцающий или неуправляемый дисплей
- Не отображается или не накапливается статистика тренировки
- Изменение угла наклона рампы игнорируются

EFX продолжает работать с разряженным аккумулятором, но информация пользователя и программы теряется, если пользователь прекратит нажимать на педали.

В случае низкого напряжения аккумулятора изменения угла наклона рампы также игнорируются. Если пользователь пытается изменить наклон рампы, на дисплее появится NO RAMP - LOW BATTERY (БЕЗ РАМПЫ – АККУМУЛЯТОР РАЗРЯЖЕН). Однако на профиле программы и на вычислениях калорий не отражается разрядка аккумулятора, и изменения пользователем кросс-рампы продолжают отображаться, если угол наклона рампы изменился.

Примечание: Для поддержания постоянного источника питания используйте дополнительный адаптер источника питания.

Использование дополнительного адаптера источника питания

На Диаграмма 3 изображен разъем для дополнительного адаптера источника питания. После подключения адаптера питания к EFX включите другой конец в соответствующий источник питания (110/120v или 220/240v) Вашего устройства.

ВНИМАНИЕ! При использовании дополнительного адаптера источника питания проверьте, не создает ли шнур питания опасности. Держите его в стороне от движущихся деталей. Если шнур питания или силовой преобразователь поврежден, он должен быть заменен.

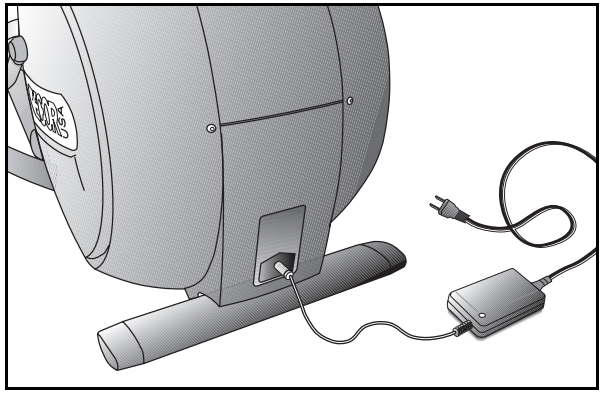


Диаграмма 3: Дополнительный адаптер источника питания

Дисплей работает по-другому, если подсоединен адаптер питания. Адаптер питания обеспечивает постоянный источник питания, поэтому пользователь может прекратить нажимать на педали во время тренировки или останавливаться на короткие периоды, при этом процедура выключения EFX не запускается. Если по истечении времени паузы пользователь не возобновил нажатие на педали, дисплей возвращается к заголовку Precor. См. *Установка ограничения времени паузы*.

Замена аккумулятора

Аккумулятор EFX предназначен для длительного использования. Однако если Вы считаете, что аккумулятор необходимо заменить, обратитесь к техническому специалисту сервисной службы. См. *Получение помощи*.

ВНИМАНИЕ! Аккумулятор, находящийся внутри EFX, содержит опасные материалы и должен быть ликвидирован в соответствии с Hazardous Waste Regulations (Положениями о вредных отходах). См. *Опасные материалы и правильная утилизация*.

Клубные параметры

Дальше на нескольких страницах приведена информация о том, как настроить EFX для Вашего клуба. Все эти параметры неизвестны клубным клиентам, и получить к ним доступ можно только нажатием на специальную клавишу. Прочтите этот раздел, если Вы хотите:

- Изменить язык отображения на дисплее
- Установить максимальные значения времени тренировки и перерыва
- Установить ограничение продолжительности релаксации
- Изменить дисплей на английскую или метрическую систему мер
- Посмотреть одометр
- Отобразить количество часов, в течение которых использовался EFX
- Просмотреть версии программ и шифры компонент
- Проверить журнал регистрации ошибок
- Отобразить серийный номер
- Подсоединиться к оборудованию CSAFE

Подсказки по клубному программированию

- Устройство должно быть обеспечено электропитанием. Минимальная скорость шагов (40 шагов в минуту) должна поддерживаться во время программирования EFX. Источник постоянного питания доступен, если Вы используете дополнительный адаптер источника питания. Если Вы собираетесь программировать EFX, рекомендуется приобрести дополнительный адаптер источника питания.

  Примечание: Если Вы не используете дополнительный адаптер источника питания и скорость педалей стала ниже 40 швм, EFX без предупреждения начнет процедуру выключения через 30 секунд.
- Режим клубного программирования запускается нажатием на клавишу RESET (СБРОС) в заголовке Precor. Дальнейшие нажатия клавиш должны производиться быстро и без пауз. Всегда начинайте с заголовка Precor.
- Функция клавиши QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) отключена во время режима клубного программирования.
- Клубные программы появляются последовательно. Нажатие на клавишу ENTER (ВВОД) позволяет сохранить сделанные изменения и перемещаться далее по программам. Для выхода из программы без сохранения нажмите клавишу RESET (СБРОС).

Выбор языка

EFX может отображать пользовательские подсказки, текст и пользовательские записи на шести различных языках. При поставке EFX устанавливается английский язык. Для изменения этого параметра выполните следующие действия:

1. В заголовке Precor последовательно и без перерыва нажмите на следующие клавиши:

   RESET (СБРОС), 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5

   Числа отображаются на дисплее, когда Вы нажимаете на соответствующую клавишу.

   На центральном дисплее появится DIAGS (ДИАЛ), и на нижнем дисплее появится SET CLUB PARAMETERS (УСТАНОВИТЬ КЛУБНЫЕ ПАРАМЕТРЫ), а за ним SELECT LANGUAGE (ВЫБРАТЬ ЯЗЫК).

   С помощью клавиш перемещения курсора выберите ENGLISH (АНГЛИЙСКИЙ), DEUTSCH (НЕМЕЦКИЙ), ESPANOL (ИСПАНСКИЙ), FRANCAIS (ФРАНЦУЗСКИЙ), NEDERLANDS (ГОЛЛАНДСКИЙ), RUCCKIJJ (РУССКИЙ), или PORTUGUES (ПОРТУГАЛЬСКИЙ) язык.

   Примечание: Выбор языка не влияет на сообщения программ. Сообщения этого раздела по-прежнему будут на английском языке.

2. По окончании нажмите на ENTER (ВВОД) для перехода к следующей программе или нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться к заголовку Precor.

Выбор английской или метрической системы мер

EFX может отображать измерения в системе мер METRIC (МЕТРИЧЕСКАЯ) или U.S. STANDARD (АНГЛИЙСКАЯ). Значение по умолчанию – отображение системы мер U.S. STANDARD (АНГЛИЙСКАЯ). Для изменения этого параметра выполните следующие действия:

3. В пункте SELECT UNITS (ВЫБРАТЬ ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ) с помощью клавиш перемещения курсора выберите единицу измерения U.S. STANDARD (АНГЛИЙСКАЯ) или METRIC (МЕТРИЧЕСКАЯ).
4. По окончании нажмите на ENTER (ВВОД) для перехода к следующей программе или нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться к заголовку Precor.

Установка ограничения времени тренировки

Можно ограничить продолжительность занятия пользователей EFX, указав значение времени от 1 до 240 минут. Например, если Вы установите значение 20 минут, пользователи смогут ввести время тренировки только в диапазоне от 1 до 20 минут.

Примечание: Автоматический период релаксации добавляется в конце любой программы с временным критерием, так что соответствующим образом отрегулируйте ограничение времени.

Можно также разрешить пользователям заниматься неограниченно, выбрав вариант NO LIMIT (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ). Необходимо проинструктировать пользователей, чтобы они нажимали 0 на цифровой клавиатуре по требованию ввести время тренировки.

Примечание: Дисплей REMAINING TIME (ОСТАЛОСЬ ВРЕМЕНИ) не появляется, если был выбран вариант NO LIMIT (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ).

5. В пункте SET MAX WORKOUT TIME (УСТАНОВИТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ) используйте клавиши перемещения курсора, чтобы отобразить доступные ограничения времени. Выберите значение от 1 до 240 минут, или выберите NO LIMIT (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ).

   Примечание: Если нажать и удерживать клавишу перемещения курсора, шаг выбора увеличится до пяти, например, 1, 5, 10, 15 и 20. Если коротко нажать на клавишу перемещения курсора, шаг выбора будет равен единице.

6. По окончании нажмите на ENTER (ВВОД) для перехода к следующей программе или нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться к заголовку Precor.

Установка ограничения времени паузы

Можно ограничить продолжительность паузы во время занятия пользователей EFX, указав значение времени от 1 до 120 секунд (две минуты). Например, если установить ограничение продолжительности паузы 60 секунд, дисплей автоматически вернется к заголовку Precor, если в течение одной минуты не будут перемещаться педали.

Важно: *Дополнительный адаптер источника питания должен быть подключен, чтобы установить ограничение времени паузы. Если дополнительный адаптер источника питания не подключен и скорость шагов составит менее 40 шагов в минуту, EFX начнет 30-секундный отсчет перед выключением, игнорируя режим паузы.*

7. В пункте SET MAX PAUSE TIME (УСТАНОВИТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПАУЗЫ) используйте клавиши перемещения курсора, чтобы просмотреть доступные ограничения времени. Выберите значение от 1 до 120 секунд (две минуты).
8. По окончании нажмите на ENTER (ВВОД) для перехода к следующей программе или нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться к заголовку Precor.

Установка ограничения времени релаксации

Можно ограничить продолжительность релаксации после занятия пользователя на EFX, указав значение времени от 0 до 5 минут.

Важно: *Рекомендуется устанавливать период релаксации не менее трех минут. Необходимо время, чтобы пульс пользователя вернулся к нормальному значению после энергичной тренировки. Эффективный период релаксации также уменьшает количество молочной кислоты в мышечных тканях.*

9. В пункте SET COOL DOWN TIME (УСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ РЕЛАКСАЦИИ) используйте клавишу перемещения курсора, чтобы просмотреть доступные ограничения времени. Выберите значение от 0 до 5 минут. Значение по умолчанию - 5 минут.
10. По окончании нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить изменения и перейти к следующей программе. Если Вы хотите выйти из программы без сохранения изменений, нажмите RESET (СБРОС).

    Примечание: Если Вы программируете EFX556i или EFX546i, появится заголовок Precor.

Изменение программы EFX576i Custom (Индивидуальная)

Важно: *Для изменения индивидуальной программы рекомендуется использование дополнительного адаптера источника питания. В противном случае Вам придется поддерживать скорость педалей выше 40 шагов в минуту, чтобы EFX не выключился.*

При создании индивидуальной программы Вы указываете угол наклона рампы для каждого столбца профиля программы.

11. Мигающий столбец появляется на дисплее. С помощью клавиш CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) ▼▲ измените высоту столбца.
12. Когда высота столбца установлена, с помощью клавиши RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) ▲ перейдите к следующему столбцу. С помощью клавиш RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) можно при необходимости перемещаться по столбцам и изменять ранее установленные столбцы.
13. Продолжите установку угла наклона для каждого столбца в профиле.
14. По окончании нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить программу и вернуться к заголовку Precor.

    Примечание: Если Вы хотите выйти из программы без сохранения изменений в индивидуальном профиле, нажмите RESET (СБРОС).

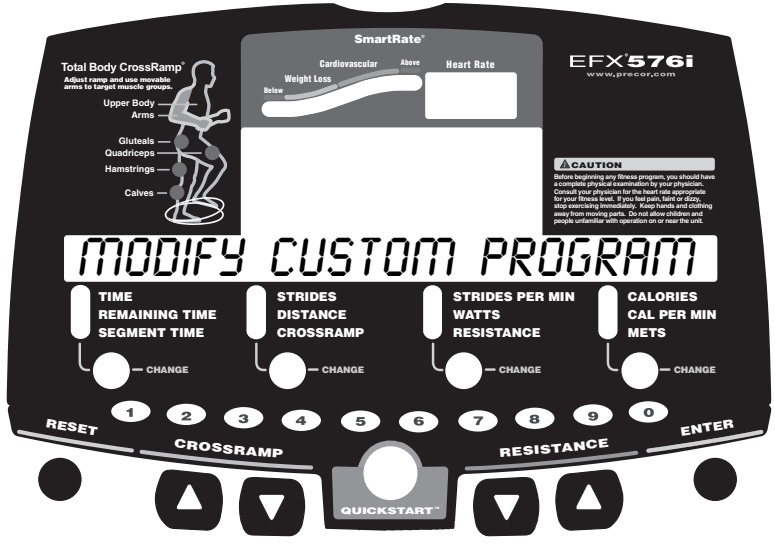


Диаграмма 4: Изменение индивидуальной программы

Информационные дисплеи

EFX предоставляет информацию о своей работе (одометр и измеритель времени), а также версию программ, журнал регистрации ошибок и серийный номер. В основном следует обращаться к этой информации, если это предписано Precor Customer Support (Служба поддержки клиентов Precor).

В этих инструкциях содержатся сведения по всем пяти информационным дисплеям. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для перемещения по дисплеям. Для выхода в любое время нажмите клавишу RESET (СБРОС).

Просмотр одометра

1. В заголовке Precor последовательно и без перерыва нажмите на следующие клавиши:

   RESET (СБРОС), 6, 5

   Числа отображаются на дисплее, когда Вы нажимаете на соответствующую клавишу.

   Значение одометра (общее число шагов, совершенных пользователями) отображается на дисплее, за которым следует слово STRIDES (ШАГИ).
2. По окончании нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему дисплею (измеритель времени).

Просмотр измерителя времени

HOUR METER (ИЗМЕРИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ) указывает количество часов, в течение которых использовалось устройство. EFX учитывает и минуты, но отображаемое значение округляется до целого числа часов.

3. По окончании нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему дисплею (версия программы).

Просмотр версии программ и шифры компонент

SOFTWARE VERSION (ВЕРСИЯ ПРОГРАММЫ) появится через две секунды. Затем появится UPPER APP (ВЕРХН ПР), после которого указывается верхний шифр прикладной программы платы и версия (например, 48181-350).

4. Для того чтобы просмотреть верхнюю и нижнюю версии программ загрузки, используйте клавиши перемещения курсора. При необходимости с помощью клавиш перемещения курсора можно перемещаться по всем трем значениям — верхняя плата, загрузка и нижняя плата.
5. Запишите номера внизу. Вам понадобятся эти номера при обращении в Службу поддержки по вопросам, касающимся дисплея. Эта информация поможет исключить любые проблемы, касающиеся программного обеспечения:

   Upper Application P/N (P/N верхнего приложения): _____

   Upper Boot Software P/N (P/N программы загрузки): _____

   Lower Application P/N (P/N нижнего приложения): _____
6. По окончании нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему дисплею (журнал регистрации ошибок).

Просмотр журнала регистрации ошибок

ERROR LOG (ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ ОШИБОК) появится на экране, далее последует первая запись ошибки, если ошибки возникали. Сохраняется до десяти кодов ошибок.

Если в журнале нет ошибок, Вы увидите NO MORE ERRORS (ОШИБОК БОЛЬШЕ НЕТ).

7. Для просмотра дополнительных кодов ошибок в журнале регистрации ошибок используйте клавиши перемещения курсора. Каждый код ошибки уточняет, когда она произошла, указывая значения одометра и измерителя времени. См. Диаграмма 5.

Диаграмма 5: Журнал регистрации ошибок

8. Запишите информацию о коде ошибки на бумагу, чтобы при необходимости предоставить ее в Службу поддержки. Убедитесь в том, что правильно записали информацию.
9. Если информация в журнале регистрации ошибок больше не нужна, удерживайте QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) по крайней мере четыре секунды, чтобы удалить журнал регистрации ошибок. Продолжайте придерживать клавишу до появления сообщения CLEARED (УДАЛЕНО). Когда Вы отпустите клавишу, на дисплее появится сообщение NO ERRORS (НЕТ ОШИБОК), означающее, что журнал регистрации ошибок был удален.

   Важно: *После удаления журнал ошибок восстановить нельзя. Возможно, Вы захотите разрешить некоторые проблемы, происходящие с EFX, перед удалением журнала регистрации ошибок.*

10. По окончании нажмите ENTER (ВВОД), чтобы перейти к следующему дисплею (серийный номер).

Отображение серийного номера

На дисплее появится SERIAL NUMBER (СЕРИЙНЫЙ НОМЕР), где указан 13-значный серийный номер. Серийный номер может понадобиться при обращении в Службу поддержки клиентов.

Примечание: Если серийный номер не был введен, появится NO SERIAL NUMBER (НЕТ СЕРИЙНОГО НОМЕРА). Используйте серийный номер, указанный на метке заднего колпака (Диаграмма 1).

11. Если Вы еще не сделали этого, запишите серийный номер на гарантийной регистрационной карте. Кроме того, можно зарегистрироваться на сайте www.precor.com.
12. По окончании нажмите ENTER (ВВОД), чтобы вернуться к заголовку Precor.

Внесение идентификатора пользователя с оборудованием CSAFE

EFX полностью совместим с протоколами CSAFE. Когда прибор подключен к ведущему устройству CSAFE и пользователь поддерживает скорость шагов свыше 40 шагов в минуту (швм), потребуется ввести идентификатор пользователя.

Примечание: Если используется дополнительный адаптер источника питания, для внесения идентификатора пользователя необязательно нажимать на педали.

На экране появится сообщение, означающее, что идентификатор пользователя принят ведущим устройством CSAFE. Затем появится сообщение программы. Пользователь может выбрать QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) или выбрать программу и начать тренировку.

Если скорость пользователя будет ниже 40 швм при использовании подключения к устройству CSAFE, появится сообщение PEDAL FASTER (УВЕЛИЧЬТЕ СКОРОСТЬ). Если скорость педалей остается ниже порога 40 швм в течение двадцати секунд, подключение к CSAFE прекращается. Во время отсоединения EFX от устройства CSAFE на дисплее может появиться слово RESETTING (СБРОС).

Для просмотра информации о технических характеристиках CSAFE посетите сайт www.fitlinxx.com/csafe

Если у Вас возникли вопросы или необходима техническая поддержка, см. *Получение помощи*.

Техническое обслуживание

Важно выполнять несложное техническое обслуживание, описанное в этом разделе. Отказ от описанного здесь обслуживания EFX может вызвать аннулирование Ограниченной гарантии Precor.

ОПАСНОСТЬ **Для уменьшения риска поражения электрическим током всегда отключайте прибор от дополнительного адаптера источника питания перед выполнением любых задач технического обслуживания.**

Ежедневный осмотр

Посмотрите и прослушайте, не проскальзывают ли ремни, нет ли незакрепленных крепежных деталей, необычных шумов или других признаков того, что необходимо техническое обслуживание оборудования. Если Вы заметили какие-либо из этих признаков, выполните техническое обслуживание.

Важно: *Если Вы определите, что EFX нуждается в обслуживании, уберите его с обычного места для тренировки. Прикрепите знак «вышедший из строя» и убедитесь в том, что всем пользователям известно, что EFX нуждается в ремонте.*

Для того чтобы заказать детали или связаться с фирменным центром технического обслуживания Вашего района см. *Получение помощи*.

Ежедневная чистка

Precor рекомендует чистить EFX перед каждой тренировкой и после нее. Используйте влажную мягкую ткань для чистки всех открытых поверхностей.

Чистка оборудования

Большинство рабочих механизмов защищено колпаками. Однако для эффективной работы EFX использует малую силу трения. Для уменьшения силы трения валы рампа и внутренние механизмы EFX должны быть чистыми.

Часто чистите пылесосом пол под прибором, чтобы не скапливались пыль и грязь, которые могут повлиять на бесперебойную работу устройства. Очищайте пазы ножных педалей с помощью мягкой нейлоновой щетки.

ВНИМАНИЕ! Не используйте моющие средства, содержащие кислоту. Использование таких средств нарушит покрытие рампы и приведет к аннулированию ограниченной гарантии Precor. Нельзя проливать воду на детали EFX или обрызгивать их жидкостями. Полностью просушите EFX перед использованием.

Если рампа испачкалась, очистите открытые поверхности рампы и валы, выполнив следующие действия.

1. Снимите колпак рампы.
2. Смочите чистую мягкую ткань в слабом водном растворе мыла.
3. Поместите одну ножную педаль наверх рампы (другая автоматически расположится внизу).
4. Очистите открытые части рампы.
5. Осторожно поднимите колеса вала и поворачивайте их, протирая их чистой мягкой тканью.
6. Поменяйте положение педали и закончите чистку рампы.

Хранение нагрудного датчика пульса

Храните нагрудный датчик пульса в таких местах, где на нем не будут скапливаться пыль и грязь, например в шкафу или ящике стола. Убедитесь в том, что нагрудный датчик пульса защищен от воздействия экстремальных температур. Не храните его в местах, где температура воздуха может быть ниже 0° C (32° F).

Для чистки нагрудного датчика пульса используйте губку или мягкую ткань, смоченную в растворе мыла и воды. Тщательно вытрите поверхность чистым полотенцем.

Длительное хранение

Если EFX не используется какое-то время, убедитесь в том, что дополнительный адаптер источника питания отсоединен от источника питания прибора и помещен так, что он и шнур питания не повредятся и не помешают другому оборудованию и людям.

Коды ошибок, возникающие при неисправностях

Если на дисплее появились любые коды ошибок, обратитесь к авторизованному обслуживающему персоналу за помощью. См. *Получение помощи*.

Неисправности пульса

Таблица 1 может помочь понять и найти ошибочные показания пульса.

Важно: *Пульс может быть определен, если приемник пульса Precor правильно установлен на дисплее, и пользователь поддерживает скорость как минимум 40 швм. Пользователь также должен использовать нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни.*

Таблица 1. Ошибочные показания пульса

Что появляется на дисплее:	***Причина***	***Что делать***
Ничего	Приемник пульса не установлен или отсоединен.	Обратитесь в Службу поддержки. См. *Получение помощи*.
— — —	Сигнал распознается нагрудным датчиком пульса, но правильное значение не устанавливается.	Убедитесь в том, что нагрудный датчик пульса влажный, расположен по центру и соприкасается с кожей пользователя. Подождите несколько мгновений, чтобы увидеть, появился ли пульс пользователя.
Мигающее Hr	Сигнал распознается сенсорными поручнями, но правильное его значение не устанавливается.	Попросите пользователя держаться за оба поручня до появления значения пульса.

Примечание: Для того, чтобы осуществилось проведение электрических импульсов сердца пользователя, необходимо крепко держаться за оба сенсорных поручня от пяти до десяти секунд. Обычно концентрация солей в поте человека достаточна, чтобы обеспечить электропроводность, необходимую для передачи сигнала приемнику, расположенному внутри дисплейного пульта. Однако в силу химических особенностей организма или непостоянного пульса некоторые люди не могут использовать функцию ручного определения пульса. Нагрудный датчик пульса дает лучшие результаты.

Примечания:

EFX® 576i/556i/546i Elliptical Fitness Crosstrainer™

Технические характеристики изделия

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
Длина	203 см (80 дюймов)	203 см (80 дюймов)	203 см (80 дюймов)
Ширина	81 см (32 дюйма)	81 см (32 дюйма)	81 см (32 дюйма)
Высота	168 см (66 дюймов)	168 см (66 дюймов)	168 см (66 дюймов)
Вес	153 кг (338 фунтов)	148 кг (326 фунтов)	144 кг (318 фунтов)
Вес поставки	194 кг (428 фунтов)	191 кг (420 фунтов)	185 кгв (408 фунто)
Питание	С автономным источником питания	С автономным источником питания	С автономным источником питания
CrossRamp®	13°–40°	20° (зафиксирована)	13°–40°
Параметры наклона	1–20	Неподвижная	1–20
Уровни сопротивления	1–20	1–20	1–20
Рама	Сталь с защитным слоем	Сталь с защитным слоем	Сталь с защитным слоем
Регулятивное одобрение	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE

Элементы изделия

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
Совместимость с CSAFE	✓	✓	✓
Телеметрия пульса	✓	✓	✓
QuickStart™	✓	✓	✓
SmartRate®	✓	✓	✓
Сенсорное определение пульса	✓	✓	✓

Программы

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
Manual (Ручная настройка)	✓	✓	✓
Total Body Interval (Интервальная для всего тела)	✓		
Cross Country (Пересеченная местность)	✓	✓	
Crosstraining 1 (Кросс Тренинг 1)	✓	✓	✓
Crosstraining 2 (Кросс Тренинг 2)	✓		✓
Crosstraining 3 (Кросс Тренинг 3)	✓		✓
Gluteal 1 (Ягодичные 1)	✓		✓
Gluteal 2 (Ягодичные 2)	✓		✓
Hill Climb (Холмистая местность)	✓	✓	
Interval (Интервальная)	✓	✓	✓
Custom (Индивидуальная)	✓		
Heart Rate (Пульс) *	✓		
Weight Loss Interval (Интервальная снижения веса)	✓	✓	✓
Fitness Test (Фитнес-тест) *	✓	✓	✓

Показания на дисплее

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
Calories (Калории)	✓	✓	✓
Calories Per Minute (Калории в минуту)	✓	✓	✓
CrossRamp Incline (Угол наклона кросс-рампы)	✓		✓
Distance (Дистанция)	✓	✓	✓
Heart Rate (Пульс) *	✓	✓	✓
METS (MET)	✓	✓	✓
Profile (Профиль)	✓	✓	✓
Remaining Time (Осталось времени)	✓	✓	✓
Resistence Levels (Уровни сопротивления)	1–20	1–20	1–20
Segment Time (Время интервала)	✓	✓	✓
SmartRate*	✓	✓	✓
Strides (Шаги)	✓	✓	✓
Strides Per Minute (Шаги в минуту)	✓	✓	✓
Time (Время)	✓	✓	✓
Watts (Ватты)	✓	✓	✓
Workout Summary (Статистика тренировки)	✓	✓	✓

* Необходимо использование нагрудного датчика пульса или сенсорных поручней.

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond и SmartRate являются зарегистрированными торговыми марками компании Precor Incorporated.
Crosstrainer, QuickStart и StretchTrainer являются торговыми марками компании Precor Incorporated.
Copyright 2005 Precor Incorporated.
Внесение изменений в технические характеристики без уведомления.
www.precor.com

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

УВЕДОМЛЕНИЕ:
Компания Precor широко известна своими новаторскими дизайнами тренировочного оборудования, отмеченными наградами. Разработки Precor механической конструкции и дизайн продукции запатентованы. Любая сторона, предполагающая использовать дизайн продукции Precor, предупреждается, что компания Precor серьезно относится к несанкционированному присвоению прав собственности. Компания Precor решительно преследует все несанкционированные присвоения своих прав собственности.

WEEE

EFX5.x6i POM 48325-592, ru
1 мая 2005

Справочное руководство пользователя

EFX® 576i
EFX® 556i
EFX® 546i

Elliptical Fitness Crosstrainers

PRECOR® USA
move beyond®

Важные инструкции по технике безопасности

Во время использования EFX® всегда соблюдайте основные меры предосторожности, включая следующие:

- Прочтите все инструкции перед использованием EFX. Эти инструкции были написаны с целью обеспечения Вашей безопасности и защиты устройства.
- Перед началом любой фитнес программы пройдите полный медицинский осмотр.
- Не разрешайте детям или людям, не знакомым с действием устройства, находится рядом с EFX. Не оставляйте детей без присмотра вблизи прибора.
- Для тренировки используйте подходящую одежду и обувь , одежда не жолжна быть слишком свободной. Не одевайте туфли на каблуках или обувь на кожаной подошве. Подерите длинные волосы.
- Осторожно поднимайтесь и спускайтесь с EFX. Используйте неподвижные поручни, когда это возможно.
- Стойте лицом вперед. Нельзя поворачиваться на EFX.
- Не трясите устройство. Запрещается стоять на поручнях, дисплейном пульте или обшивке прибора.
- Запрещается класть руки или ставить ноги на вал, так как Вы можете нанести повреждения устройству или постарадать сами.
- Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения. Если Вы почувствуете боль или ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

  Важно: *В этом руководстве упоминаются клавиши перемещения курсора CROSSRAMP (*КРОСС-РАМПА) *и функции CrossRamp®. EFX556i имеет неподвижную рампу и поэтому не содержит клавиш CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) или функций CrossRamp (Кросс-рампа). Если Вы используете EFX556i, то пропустите упоминания клавиш CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) и функций CrossRamp (Кросс-рампа).*

Получение помощи

Владелец или управляющий клуба могут помочь Вам по большей части вопросов, касающихся EFX. Дополнительную информацию об обращении с прибором или об упражнениях см. на сайте Precor www.precor.com.

Содержание

Важные инструкции по технике безопасности 1
Получение помощи 1

Особенности EFX 3
Автономный источник питания 3
Использование неподвижных поручней 3
Подвижные рукоятки помогают при тренировке всего тела 3
Сохранение статистики тренировки 4

Функция определения пульса 5
Рекомендации 5
Использование сенсорных поручней пульса 6
Использование SmartRate 7
Занимайтесь в пределах целевого пульса 8

Дисплейный пульт 9
Подробнее о центральном дисплее 10
Подробнее о нижнем дисплее 11
Клавиатура 13
Дисплей CrossRamp (Кросс-рампы) 14

Варианты тренировок 16
Вариант QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) 17
Выбор программы 17
Релаксация после тренировки 19
Остановка во время тренировки или периода релаксации 19
Завершение тренировки 20

Программы 21
Выбор программы 21
Подсказки программы 22
Программа Manual (Ручня настройка) 22
Программы Crosstraining (Кросс тренинг) 23
программы Gluteal (Ягодичные) 23
Программа Hill Climb (Холмистая местность) 24
Программа Cross Country (Пересеченная местность) 24
программа Interval (Интервальная) 25
Программа Weight Loss (Снижение веса) 26
Fitness Test (Фитнес-тест) 27
Программа EFX576i Total Body Interval (Интервальная для всего тела) 29
Программа EFX576i Custom (Индивидуальная) 30
Программа EFX576i Heart Rate (Пульс) 30

Особенности EFX

Оборудование EFX оснащено определенными элементами, которые при правильном использовании способствуют приятной тренировке. Эти элементы включают в себя:

- Автономный источник питания
- Неподвижные поручни
- Подвижные рукоятки для тренировки всего тела
- Сохранение статистики тренировки

Важно: *Перед занятием ознакомьтесь с* Важными инструкциями по технике безопасности*, приведенными в начале этого руководства.*

Автономный источник питания

EFX не требует подключения к электропитанию. Устройство снабжено внутренним аккумулятором, который подзаряжается при каждой достаточно длительной тренировке. Скорость педалей, превышающая 40 шагов в минуту, должна сохраняться в течение нескольких секунд, прежде чем на дисплее появится заголовок Precor. После появления заголовка можно нажать QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) или ENTER (ВВОД), чтобы начать тренировку. Подробнее см. *Варианты тренировок*.

Использование неподвижных поручней

Для сохранения равновесия всегда держитесь за неподвижные поручни, когда Вы встаете на ножные педали или сходите с них, а также во время работы с клавиатурой.

Более подробную информацию о сенсорных поручнях см. в Функции Heart Rate (Пульс).

Подвижные рукоятки помогают при тренировке всего тела

Рукоятки моделей EFX576i и EFX556i обеспечивают тренировку верхней части тела, улучшающую функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Добавляя движения всего тела во время Кросс Тренинг, Вы фактически увеличиваете нагрузку и повышаете общий уровень тренировки. Различные варианты положений рук могут увеличивать эффективность тренировки. Более подробную информацию об индивидуальных программах тренировок см. на сайте Precor www.precor.com/fit_wrk_efx.

Сохранение статистики тренировки

Во многих клубах EFX подключается к компьютеру, что позволяет получать статистику тренировки и определять, насколько хорошо Вы достигаете целей тренировки. Если Вы заинтересованы в сохранении статистики тренировки, обратитесь в персоналу клуба, чтобы создать учетную запись и идентификатор пользователя.

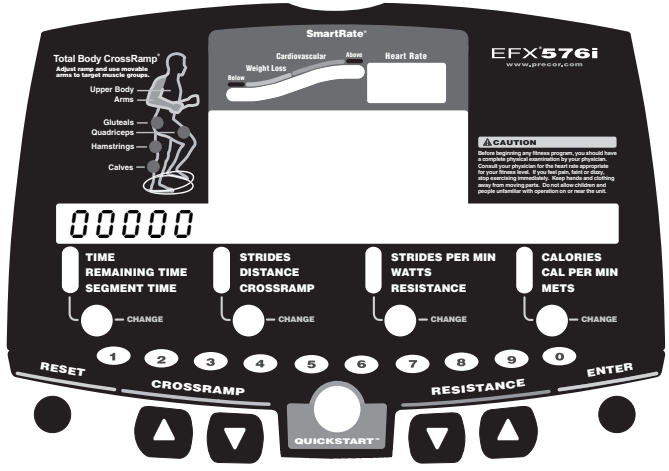
Для сохранения статистики тренировки необходим идентификатор пользователя. Если дисплей выключен, начните нажимать на педали. Удерживайте скорость педалей свыше 40 шагов в минуту. Если на дисплее появились пять нулей, то EFX подключен к компьютеру. Если появился заголовок Precor, то EFX не подключен к компьютеру.

Примечание: Если подсоединен дополнительный адаптер источника питания, и EFX подключен к компьютеру, то на дисплее появятся пять нулей, которые сохранятся до ввода идентификатора пользователя.

Для того чтобы получить доступ к вариантам тренировок EFX, выполните следующие действия:

1. Во время мерцания крайнего слева нуля с помощью цифровой клавиатуры задайте 5-значный идентификатор пользователя. Если Вы допустили ошибку, с помощью клавиши ▼ вернитесь назад и введите правильный номер.

   Примечание: Для того чтобы пропустить ввод идентификатора пользователя, нажмите ENTER (ВВОД) в то время, когда в поле идентификатора пользователя отображаются пять нулей. Статистика тренировки не будет добавлена в файл.

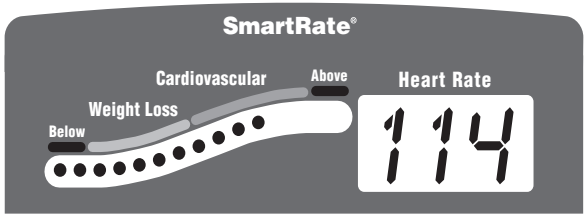


2. Если отображается Ваш идентификатор пользователя, нажмите ENTER (ВВОД).

   Появится сообщение, означающее, что идентификатор пользователя принят компьютером. Затем появится имя программы.

3. Для того чтобы выбрать другую программу, нажмите на клавишу со стрелкой. См. *Варианты тренировок*.

Функция определения пульса



Функции Heart Rate (Пульс) и SmartRate® доступны, если Вы используете нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни. После обнаружения сердцебиения на дисплее Heart Rate (Пульс) отображается пульс и индикатор SmartRate пульсирует и указывает на целевой диапазон.

Рекомендации

Перед использованием функции отображения значения пульса прочтите следующую информацию.

- Проконсультируйтесь с лечащим врачом перед началом интенсивной тренировки. Не используйте функции отображения пульса до разрешения лечащего врача.
- Узнайте Ваш пульс и рекомендуемую лечащим врачом целевую зону пульса. Индивидуальные значения пульса меняются в зависимости от физиологических факторов и могут не соответствовать значениям, указанным в Диаграмма 1.

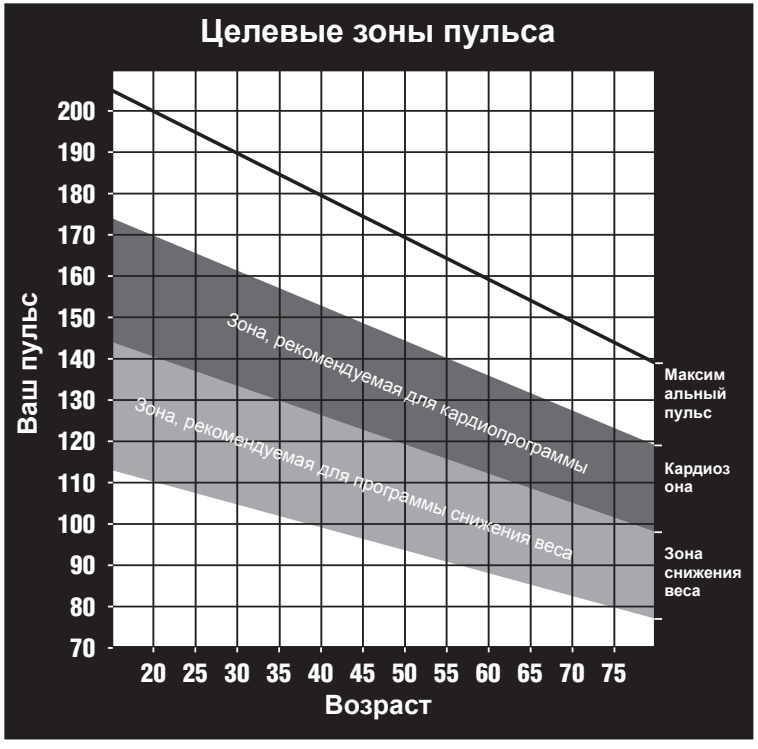


Диаграмма 1: Целевые зоны пульса

- Вычисления, используемые для определения целевой зоны пульса:

  Нижняя область: (220 минус возраст), умноженное на 55%

  Верхняя область: (220 минус возраст), умноженное на 85%

- Наденьте нагрудный датчик пульса, повернитесь к дисплейному пульту и сохраняйте это положение не менее 15 секунд. Это позволит приемнику пульта распознать сигнал нагрудного датчика пульса. Если на дисплее появились три тире (– – –), EFX распознал сигнал, но еще не определил значение пульса. Убедитесь в том, что нагрудный датчик пульса занимает правильное положение по направлению к Вам и касается кожи.
- Если Вы предпочитаете ручной измеритель пульса, возьмитесь за оба сенсорных поручня и подождите от пяти до десяти секунд. Убедитесь в том, что обе руки влажные (не сухие). После определения сигнала на дисплее Heart Rate (Пульс) появится «Hr». Значение пульса появится в течение нескольких секунд.

  Важно: *Во время занятий не используйте одновременно нагрудный датчик пульса и сенсорные поручни. Использование обеих функций может привести к ошибочным показаниям пульса.*
- Всегда стойте лицом к EFX и поддерживайте равновесие с помощью поручней.
- Во время занятия поддерживайте постоянную скорость шагания. Определите удобную скорость шагания между 100 и 160 шагами в минуту.

Использование сенсорных поручней пульса

Во время занятия возьмитесь за оба сенсорных поручня и не отпускайте их от пяти до десяти секунд, чтобы значение пульса было передано на дисплей. См. Диаграмма 2.

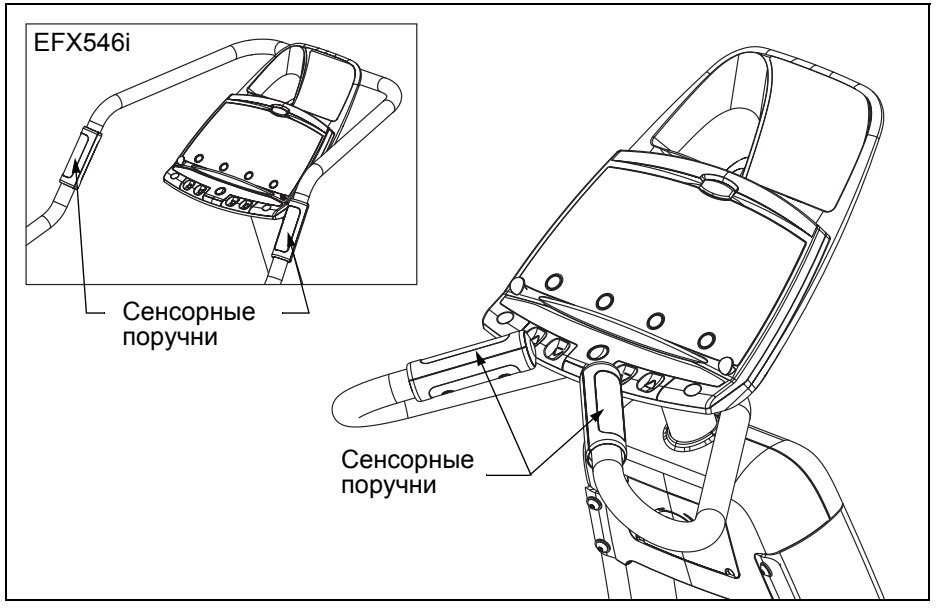


Диаграмма 2: Сенсорные поручни

Обычно концентрация солей в поте человека достаточна, чтобы обеспечить электроводность, необходимую для передачи сигнала приемнику, расположенному внутри дисплейного пульта. Однако некоторые люди в силу химических особенностей организма или непостоянного пульса не могут использовать функцию EFX ручного определения пульса. Нагрудный датчик пульса дает лучшие результаты.

Использование SmartRate

Функция SmartRate помогает контролировать значение пульса и удерживать его в целевой зоне, наилучшей для Ваших потребностей. Все 15 светодиодов могут светиться во время тренировки. После определения прибором EFX значения пульса один светодиод мигает и указывает на зону, в которой находится значение Вашего пульса - зона снижение веса или кардиопрограммы.

15 светодиодов дисплея SmartRate являются разноцветными. Пульсирующий красный светодиод указывает, что Вы вышли за пределы рекомендуемой целевой зоны пульса. Желтый светодиод указывает, что Вы тренируетесь в зоне снижения веса. Зеленый светодиод указывает, что Вы тренируетесь в зоне кардиопрограммы.

Взаимосвязь между пульсирующим светодиодом и целевым значением пульса см. в таблице 1.

Индикаторы SmartRate не появляются, если:

- Вы нажали QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) в заголовке Precor.
- Вы пропустили сообщение AGE (ВОЗРАСТ).
- Нагрудный датчик пульса не надет или надет неправильно, или Вы отпустили сенсорные поручни раньше, чем прошло пять-десять секунд.

Таблица 1. Целевые зоны пульса и светодиоды SmartRate

Целевая зона пульса Проценты	***Светодиод непрерывно горит***	***Светодиод мигает***
Ниже 50	Первый	Красный
от 50 до 54	Второй	Красный
от 55 до 57	Третий	Желтый
от 58 до 60	Четвертый	Желтый
от 61 до 63	Пятый	Желтый
от 64 до 66	Шестой	Желтый
от 67 до 69	Седьмой	Желтый
от 70 до 71	Восьмой	Зеленый
от 72 до 74	Девятый	Зеленый
от 75 до 76	Десятый	Зеленый
от 77 до 79	Одиннадцатый	Зеленый
от 80 до 81	Двенадцатый	Зеленый
от 82 до 84	Тринадцатый	Зеленый
от 85 до 87	Четырнадцатый	Красный
Выше 87	Пятнадцатый	Красный

ВНИМАНИЕ: Значение пульса никогда не должно превышать 85% максимального аэробного пульса. В случае превышения немедленно уменьшите количество шагов в минуту или, если возможно, отрегулируйте угол наклона рампы, чтобы вернуть пульс в целевую зону, рекомендованную Вашим лечащим врачом.

Занимайтесь в пределах целевого пульса

EFX снабжен приемником пульса, позволяющим Вам контролировать значение пульса во время тренировки. Если Вы используете нагрудный датчик пульса или оба сенсорных поручня, значение пульса (число ударов в минуту) появляется на дисплее.

На сайте Precor (www.precor.com) приведено несколько советов по тренировкам с различными уровнями интенсивности. Также даны многочисленные детали тренировок, включая подходящее значение целевого пульса.

EFX576i снабжен программой, позволяющей проводить занятие на основе установленного значения пульса. Вначале Вы устанавливаете целевое значение пульса. Во время занятия программа Heart Rate (Пульс) контролирует значения пульса и автоматически удерживает его в пределах нескольких ударов в секунду (увс) относительно выбранного целевого значения. Для того чтобы использовать программу, выберите HEART RATE (ПУЛЬС). Подробнее см. *Программы*.

Дисплейный пульт

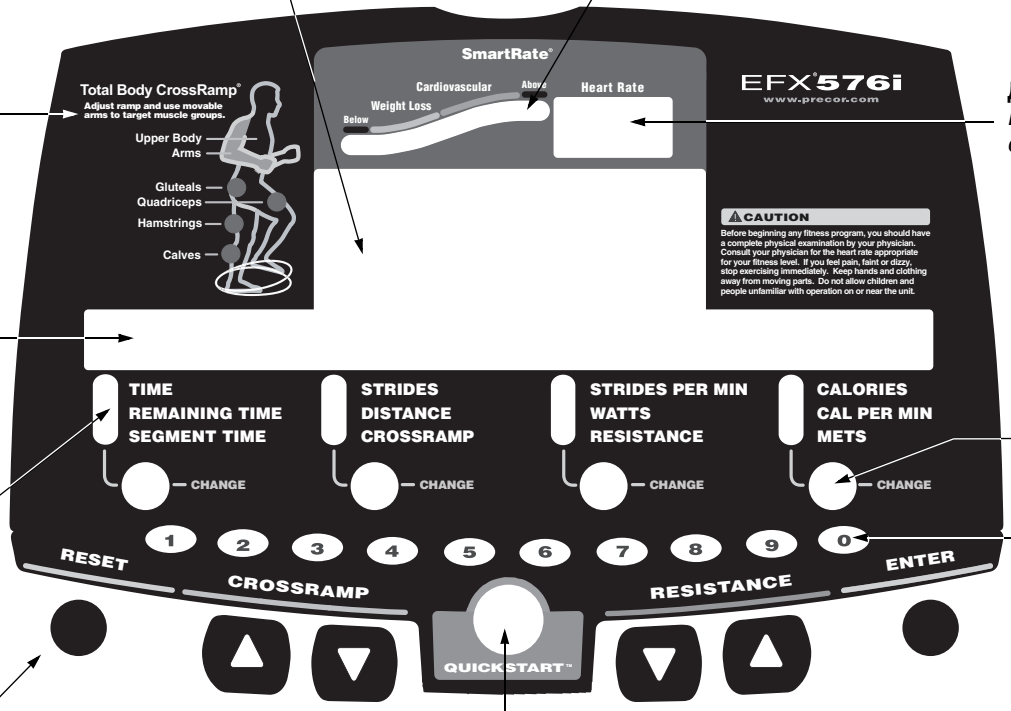
Центральный дисплей: *Сначала отображает заголовок Precor. Изменяется на профиль программы. Мигающий столбец в профиле указывает Ваше местоположение.*

Дисплей SmartRate: *Индикатор светится, если функция SmartRate включена. Следите за индикатором, чтобы контролировать пульс и удерживать его в требуемом интервале.*

Дисплей CrossRamp (Кросс-рампа): *Отрегулируйте наклон рампы в соответствии с целевой группой мышц.* (EFX576i и EFX546i)

Нижний дисплей: *Когда на центральном дисплее появляется профиль программы, имя и номер программы отображаются на нижнем дисплее. Во время занятий четыре набора чисел отображают информацию о сессии. С помощью клавиш CHANGE (ИЗМЕНИТЬ) выберите, какую информацию необходимо отображать.*

Светодиоды-индикаторы: *Уточняют, какая именно статистика тренировки отображается на дисплее.*



Клавиатура: *С помощью клавиатуры можно:*

- *Контролировать тренировочную сессию*
- *Отвечать на подсказки, предшествующие запуску программы*
- *Преждевременно завершить программу*
- *Настраивать сопротивление или наклон рампы*

QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ): *Нажмите QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ), чтобы немедленно начать тренировку. Это позволит Вам избежать подсказок по настройке.*

Дисплей Heart Rate (Пульс): *Если пульс выявлен, то он отображается в этой области.*

Клавиши CHANGE (ИЗМЕНИТЬ): *Каждая клавиша позволяет Вам перемещаться по информационным полям каждого столбца, выбирая, что необходимо отображать в ходе тренировки. При запуске программы используйте эти клавиши для изменения отдельной информации.*

Цифровые клавиши: *Во время тренировки с помощью цифровых клавиш можно быстро изменить сопротивление или наклон рампы, затем необходимо нажать на соответствующую клавишу RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) или CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА), чтобы запустить изменения. При запуске программы с помощью цифровых клавиш можно выбрать вариант тренировки.*

Подробнее о центральном дисплее

Во время тренировки профиль программы на EFX изменяется клавишами со стрелкой. Параметр профиля увеличивается или уменьшается в зависимости от нажатой клавиши (▲ или ▼)

В некоторых программах (см. Таблица 2) параметр наклона рампы влияет на высоту столбца в профиле программы, как показано на Диаграмма 3.

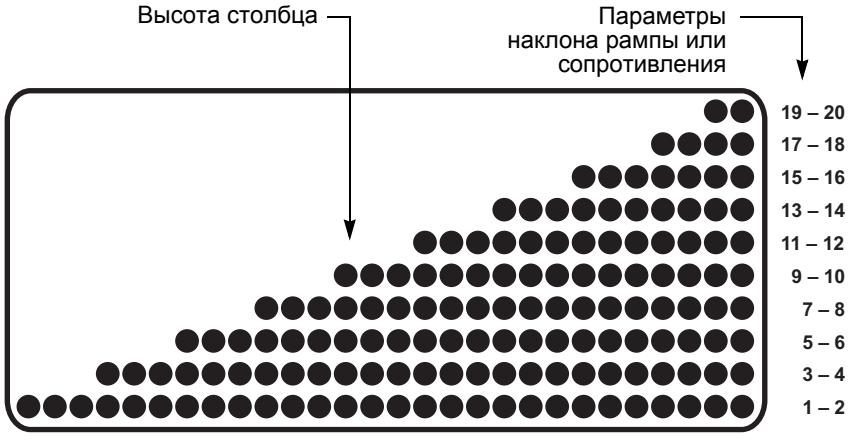


Диаграмма 3: Высота столбца в профиле программы

В других программах параметр сопротивления влияет на высоту столбца, как показано на Диаграмма 3.

Для EFX556i изменение сопротивления воздействует на все профили из-за неподвижности рампы и отсутствия клавиш CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА). Высота столбца меняется на значение параметра сопротивления.

В Таблица 2 показано, какие клавиши со стрелкой воздействуют на профили программы для моделей EFX576i и EFX546i.

Таблица 2. Клавиши со стрелкой, которые воздействуют на профиль программы

Клавиши	***EFX576i or EFX546i Программа***
RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ)	Total Body Interval (Интервальная для всего тела)
	Cross Country (Пересеченная местность)
	Hill Climb (Холмистая местность)
	Heart Rate (Пульс)
CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА)	Crosstraining (Кросс тренинг)
	Gluteal (Ягодичные)
	Interval (Интервальная)
	Custom (Индивидуальная)
	Weight Loss Interval (Интервальная для снижения веса)

Подробнее о нижнем дисплее

На нижнем дисплее отображается информация о ходе тренировки. Над каждым информационным столбцом появляется число. Можно изменить тип отображаемой информации с помощью клавиши CHANGE (ИЗМЕНИТЬ), расположенной под каждым столбцом. Более подробную информацию об этом дисплее см. ниже.

Столбец 1: TIME (ВРЕМЯ), REMAINING TIME (ОСТАЛОСЬ ВРЕМЕНИ) и SEGMENT TIME (ВРЕМЯ ИНТЕРВАЛА)

TIME (ВРЕМЯ)—отображает время тренировки в минутах и секундах; однако если длительность одной тренировки превышает 60 минут дисплей TIME (ВРЕМЯ) отображает часы и минуты. Для программ с ограниченным временем тренировки дисплей TIME (ВРЕМЯ) отображает оставшееся время. Для программ без ограничения времени тренировки дисплей TIME (ВРЕМЯ) отображает продолжительность занятия.

Примечание: Клуб может установить ограничения на время тренировки.

REMAINING TIME (ОСТАЛОСЬ ВРЕМЕНИ)—указывает количество оставшегося времени программы в минутах и секундах (MM:CC). Во время отдыха параметр REMAINING TIME (ОСТАЛОСЬ ВРЕМЕНИ) начинает отсчет со значения, заданного клубом.

Примечание: Если дисплей REMAINING TIME (ОСТАЛОСЬ ВРЕМЕНИ) не появляется, возможно в клубе задаются индивидуальные значения. За информацией обратитесь к управляющему клубом.

SEGMENT TIME (ВРЕМЯ ИНТЕРВАЛА)—указывает количество времени, в минутах и секундах (MM:CC), которое осталось в выделенном столбце перед тем, как начнет мигать следующий столбец профиля.

Столбец 2: STRIDES (ШАГИ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) и CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА)

STRIDES (ШАГИ)—указывает общее число совершенных шагов, которое всегда является четным числом, так как для полного оборота махового колеса необходимо совершить два шага. Шаг – это преувеличенное движение, совершаемое при ходьбе. Для EFX, если Вы начнете с позиции, когда одна ножная педаль находится впереди, шаг закончится при полном перемещении задней ножной педали вперед, в то время как другая педаль переместится назад.

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)—указывает линейное расстояние в милях или километрах. Расстояние рассчитывается исходя из скорости движения педалей.

CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА)—отображает наклон рампы во время тренировки. Клавиши CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) ▼▲ изменяют подъем рампы и позволяют установить угол наклона рампы от 1 до 20. Фактический угол наклона изменяется от 13° до 40°.

Примечание: Клавиши CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) и дисплей кросс-рампы отсутствуют в модели EFX556i.

Столбец 3: STRIDES PER MINUTE (ШАГИ В МИНУТУ), WATTS (ВАТТЫ) и RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ)

STRIDES PER MINUTE (ШАГИ В МИНУТУ)—отображает текущую скорость движения педалей (шаги в минуту) до максимального значения, равного 510 шагов в минуту.

WATTS (ВАТТЫ)—отображает текущую механическую энергию, вырабатываемую прибором.

RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ)—отображает сопротивление, ощущаемое при ходьбе. Клавиши RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) ▼▲ изменяют значение тормоза и позволяют установить значение сопротивления от 1 до 20.

Столбец 4: CALORIES (КАЛОРИИ), CAL PER MIN (КАЛ / МИН) и METS (MET)

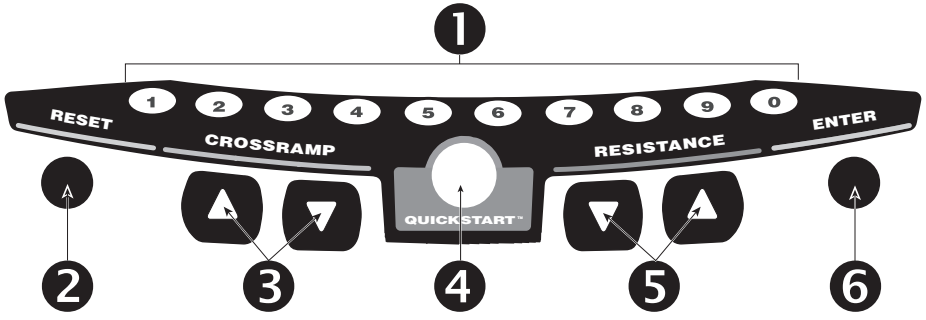
CALORIES (КАЛОРИИ)—отображает приблизительное общее число сожженных калорий. Расчет калорий производится на основе скорости педалей, угла наклона рампы и Вашего веса. Чем точнее указан вес, тем точнее производится расчет калорий. При использовании функции QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) и отсутствии указанного значения веса, по умолчанию задается вес в 68 килограммов (150 фунтов).

CAL PER MIN (КАЛ / МИН)—отображает приблизительное количество калорий, сжигаемых в минуту.

METS (MET)—указывает элементы обмена веществ, связанные с тренировкой.

Клавиатура

С помощью клавиатуры выберите параметры тренировки. Клавиши клавиатуры чувствительны к легкому нажатию. Во время упражнения мягко надавливайте на клавиши.



Примечание: Клавиши CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) отсутствуют в модели EFX556i из, т.к. рампа неподвижна.

1 **ЦИФРОВЫЕ КЛАВИШИ (1 – 9 и 0):** С помощью цифровых клавиш можно изменить такую информацию о ходе тренировки, как выбор программы, время тренировки, вес и возраст.

Во время тренировки с помощью цифровых клавиш укажите сопротивление или угол наклона рампы и нажмите, затем удерживайте нажатой в течение трех секунд соответствующую клавишу RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) или CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА), чтобы активировать изменения.

2 **RESET (СБРОС):** В режиме паузы нажмите на клавишу RESET (СБРОС) для отображения WORKOUT SUMMARY (СВОДКА ТРЕНИРОВКИ). Снова нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться к заголовку Precor.

Важно: *Дополнительный адаптер источника питания должен быть подсоединен перед тем, как Вы захотите отдохнуть во время тренировки.*

3 **CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) ▲ ▼:** Нажмите и удерживайте нажатыми клавиши со стрелкой CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА), чтобы увеличить или уменьшить угол наклона рампы от 1 до 20.

Изменение угла наклона рампы происходит не мгновенно. Необходимо некоторое время, чтобы рампа достигла заданного угла наклона, отображаемого на дисплее.

Важно: *Положение рампы изменяется только при движении ножных педалей. Число, которое появляется на дисплее, указывает выбранный диапазон, а не угол наклона. Между углом наклона и параметром кросс-рампы нет однозначного соответствия.*

В Таблица 3 показаны углы наклона, соответствующие значениям параметра кросс-рампы.

Таблица 3. Изменение угла наклона рампы.

Модель	***Параметр кросс-рампы***	***Угол наклона***
EFX576i	от 1 до 20	от 13° до 40°
EFX546i	от 1 до 20	от 13° до 40°
EFX556i	Неподвижная	Зафиксирована на уровне угла 20°

Примечание: Во время стадии настройки нажатие на клавиши со стрелкой CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) не изменит наклон рампы. Однако клавиши со стрелкой изменят информацию, отображаемую на дисплее. См. *Выбор программы*.

4 **QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ):** Нажмите QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ), чтобы избежать процедуры настройки и сразу же начать тренировку, используя программу Manual (Ручная настройка). См. *Вариант QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ)*.

5 **ENTER (ВВОД):** Используйте клавишу ENTER (ВВОД) для ввода ответов на сообщения настройки индивидуальной тренировки.

6 **RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ)▼▲:** Нажмите и удерживайте нажатыми клавиши со стрелкой RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ), чтобы увеличить или уменьшить силу сопротивления шагам в пределах от 1 до 20.

Примечание: Во время тренировки для просмотра текущего значения сопротивления надавите на клавишу RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) ▼ или ▲. Для того чтобы изменить сопротивление, нажмите клавишу со стрелкой и удерживайте ее нажатой более одной секунды.

Дисплей CrossRamp (Кросс-рампы)

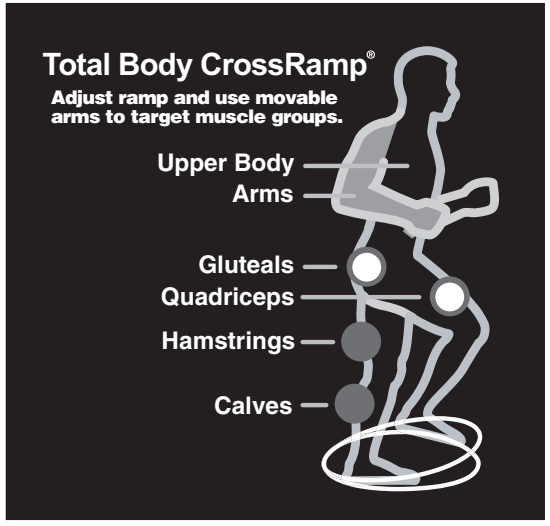


Диаграмма 4: Разрабатываемые группы мышц в зависимости от наклона CrossRamp (Кросс-рампы).

Для моделей EFX576i и EFX546i изменения угла наклона рампы влияют на разрабатываемые группы мышц. При увеличении или уменьшении угла наклона появляются индикаторы, указывающие на разрабатываемую группу мышц. Например, на Диаграмма 4 отображены индикаторы Gluteals (Ягодицы) and Quadriceps (Квадрицепс), если угол наклона рампы от 10 до 12.

Для выбора целевой группы мышц отрегулируйте наклон рампы в соответствии с уровнями, приведенными ниже в таблице.

Таблица 4. Целевые группы мышц в зависимости от параметров CrossRamp (Кросс-рампы)

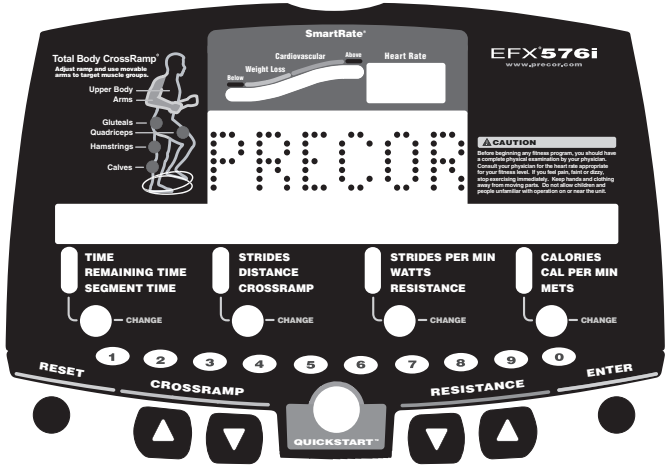
Группа мышц	***Параметры угла наклона рампы EFX***
Ягодичные	от 1 до 20
Квадрицепс	от 1 до 12 и от 19 до 20
Сгибатель бедра	от 1 до 9 и от 19 до 20
Икроножные	от 1 до 6 и от 16 до 20

Более подробную информацию о тренировках и функции кросс-рампы EFX Вы найдете на сайте компании Precor (www.precor.com).

Варианты тренировок

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой фитнес программы пройдите полный медицинский осмотр. Узнайте рекомендуемую лечащим врачом целевую зону пульса.

1. Возьмитесь за неподвижные поручни, поднимитесь на ножные педали.

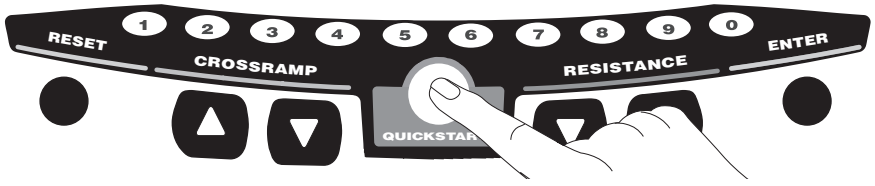


2. Примите удобное положение, начните нажимать на педали.

3. Выберите один из следующих вариантов:

Вариант...	***Действия...***
Начать тренировку немедленно	• Используйте клавишу QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) • См. *Вариант QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ)*.
Выбрать программу и время тренировки и указать Ваш вес и возраст	• Используйте клавишу ENTER (ВВОД) • См. *Выбор программы*.

Вариант QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ)



1. Нажмите QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) в заголовке Precor, чтобы пропустить сообщения настройки и запустить программу ручной настройки.

   QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) использует следующие параметры по умолчанию:

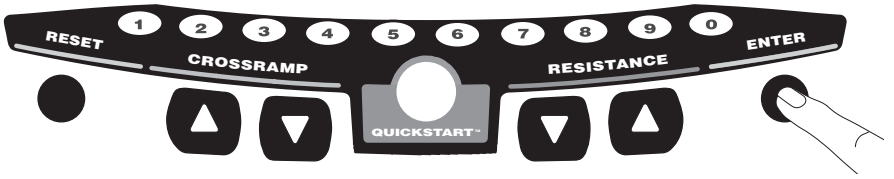
Сообщения	***Значение по умолчанию***
Program (Программа)	Manual (Ручная настройка)
Time (Время)	Параметр клуба или 30 минут
Weigth (Вес)	68 кг (150 фунтов)
Age (Возраст)	0

   Для того чтобы использовать функцию SmartRate, необходимо указать возраст. В этом случае нажмите ENTER (ВВОД) и следуйте сообщениям настройки, чтобы ввести возраст. Нажмите QUICKSTART (БЫСТРЫЙ ВВОД) после отображения Вашего возраста.

2. С помощью клавиш RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) ▲▼ или CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) ▲▼ измените сопротивление и угол наклона рампы.

3. Во время занятия поддерживайте постоянную скорость шагов. Определите удобную скорость шагов между 100 и 150 шагами в минуту.

Выбор программы



1. В заголовке Precor нажмите ENTER (ВВОД), затем нажмите клавиши перемещения курсора для просмотра доступных программ. См. Таблица 5.

   Часть профиля программы появляется на центральном дисплее. Номер и имя программы появляются на нижнем дисплее.

2. Выберите требуемую программу и затем нажмите ENTER (ВВОД).

   Примечание: Можно также использовать цифровые клавиши для выбора программы, времени программы или ввода Вашего веса и возраста.

3. Время тренировки мерцает на центральном дисплее. На дисплее указано ограничение клуба или значение времени по умолчанию 30 минут. Нажмите клавиши перемещения курсора, чтобы выбрать время тренировки (от 1 до 240 минут), и затем нажмите ENTER (ВВОД).

   Примечание: Если это разрешено клубом, Вы можете выбрать неограниченную тренировку, нажав на число 0 и затем нажав на ENTER (ВВОД).

Таблица 5. Доступные программы

Программа	*EFX576i*	*EFX546i*	*EFX556i*
Manual (Ручная настройка)	✓	✓	✓
Total Body Interval (Интервальная для всего тела)	✓		
Cross Country (Пересеченная местность)	✓		✓
Cross Training 1 (Кросс Тренинг 1)	✓	✓	✓
Cross Training 2 (Кросс Тренинг 2)	✓	✓	
Cross Training 3 (Кросс Тренинг 3)	✓	✓	
Gluteal 1 (Ягодичные 1)	✓	✓	
Gluteal 2 (Ягодичные 2)	✓	✓	
Hill Climb (Холмистая местность)	✓		✓
Interval (Интервальная)	✓	✓	✓
Custom (Индивидуальная)	✓		
Heart Rate (Пульс) *	✓		
Weight Loss Interval (Интервальная снижения веса)	✓	✓	✓
Fitness Test (Фитнес-тест) *	✓	✓	✓

* Необходим нагрудный датчик пульса

4. Введите Ваш вес (1–999) и затем возраст (1–99).

   Важно: *При использовании моделей EFX576i and EFX546i, придерживайтесь за поручни, когда рампа автоматически изменяется согласно углу наклона, установленному для программы.*

5. Для изменения значения (программы, времени тренировки, веса или возраста), которое Вы уже ввели, нажмите RESET (СБРОС) и повторно введите информацию.

   Примечание: Можно нажать QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) после любого из требований (ввода имени программы, времени тренировки, веса или возраста). QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) применяет предпочтения клуба и использует параметры по умолчанию для всех требований, пропущенных Вами.

6. С помощью клавиш RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) ▲▼ или CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА) ▲▼ измените сопротивление и угол наклона рампы.

7. Во время занятия поддерживайте постоянную скорость шагов. Определите удобную скорость шагов между 100 и 160 шагами в минуту.

Релаксация после тренировки

Включите в тренировку период релаксации, чтобы снизить значение пульса и минимизировать напряженность мышц и болезненные ощущения.

По окончании программы с временным ограничением автоматически добавляется период релаксации. На дисплее появляется профиль программы Manual (Ручная настройка), и снижается сопротивление на 20%. Для изменения сопротивления или наклона рампы нажмите клавиши перемещения курсора.

Статистика тренировки появляется в конце периода релаксации. См.*Завершение тренировки*.

Важно: *Если Вы указали тренировку без ограничения времени, не забудьте добавить период релаксации в конце тренировки. Если Вы вышли из программы, не завершив ее, период релаксации пропускается.*

Для того чтобы преждевременно завершить период релаксации, выполните следующее:

1. Одной рукой возьмитесь за неподвижный поручень.
2. Продолжая нажимать на педали, нажмите на RESET (СБРОС) другой рукой, чтобы просмотреть WORKOUT SUMMARY (СТАТИСТИКУ ТРЕНИРОВКИ).
3. Снова нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться к заголовку Precor.

Остановка во время тренировки или периода релаксации

Если Вы прекратили нажимать на педали во время тренировки или периода релаксации, EFX начнет отсчитывать 30 секунд до выключения. Нельзя временно остановиться, если клуб не подсоединил дополнительный адаптер источника питания к устройству.

Если дополнительный адаптер источника питания подсоединен к устройству, то Вы можете остановиться на заданное время, обычно на две минуты. Если Вы не продолжите нажимать на педали в течение этого времени, то на дисплее вновь появится заголовок.

1. Для того чтобы сделать паузу, прекратите нажимать на педали.
2. Для возобновления упражнения после паузы начните нажимать на педали.

Завершение тренировки

ВНИМАНИЕ: Придерживайтесь за неподвижные поручни, когда Вы заканчиваете тренировку.

1. Замедляйте скорость движений по окончании периода релаксации.
2. Для того чтобы просмотреть статистику тренировки, продолжайте нажимать на педали со скоростью выше 40 шагов в минуту.

   WORKOUT SUMMARY (СТАТИСТИКА ТРЕНИРОВКИ) появляется и отображает общую статистику тренировки, включая разминку и релаксацию. Другая информация, включая количество шагов в минуту, калорий в минуту и ватт, сбрасывается на ноль. Вы можете просматривать статистику тренировки на протяжении всего времени, пока продолжаете нажимать на педали.
3. Завершите тренировку, нажав на клавишу RESET (СБРОС) и вернувшись в заголовку Precor.

Примечание: Если дополнительный адаптер источника питания подсоединен, необязательно продолжать нажимать на педали, когда Вы просматриваете статистику тренировки. По завершении периода релаксации появляется WORKOUT SUMMARY (СТАТИСТИКА ТРЕНИРОВКИ). Снова нажмите RESET (СБРОС), чтобы вернуться к заголовку Precor.

Программы

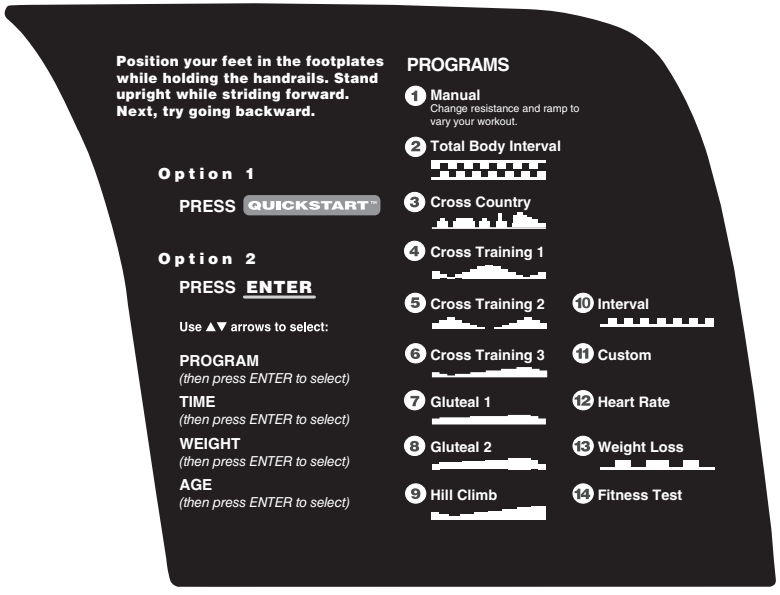


Диаграмма 5: Обозначение программ EFX576i

В этом разделе описаны программы, отображаемые на дисплее EFX576i, а также приведена информация о программах, доступных на EFX546i и EFX556i.

Выбор программы

Выбор программы зависит от Ваших целей. Если Вы начинающий или возвращаетесь к регулярным занятиям, можно начать с тренировочной кардиопрограммы, чтобы постепенно достигнуть подходящего уровня сложности упражнений. Если Вы тренировались раньше и чувствуете, что достигли среднего или повышенного уровня подготовки, возможно Ваши цели определены. На сайте Precor (www.precor.com) Вы найдете множество рекомендаций по тренировкам и советов специалистов.

Некоторые варианты тренировок EFX предварительно запрограммированы с рекомендациями по углам наклона рампы или сопротивлению, по движениям вперед или назад и по чередующимся интервалам отдыха и тренировки. Всегда имеется возможность откорректировать предлагаемые уровни, за исключением программ Fitness Test (Фитнес-тест) и Heart Rate (Пульс).

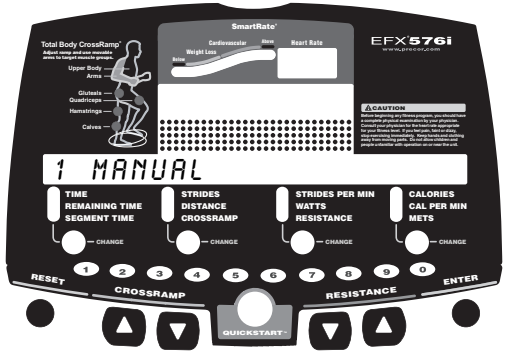
Если во время тренировки Вы ощущаете чрезмерное напряжение, уменьшите скорость шагов и с помощью клавиш перемещения курсора откорректируйте каждый столбец в профиле программы. Если Вы используете клавиши перемещения курсора, профиль изменится соответственно.

Подсказки программы

- Во время занятия необходимо поддерживать скорость педалей свыше 40 шагов в минуту. Снижение скорости меньше 40 шагов в минуту приведет к отключению с целью сохранения энергии аккумулятора. EFX осуществляет 30-секундный обратный отсчет времени перед выключением. Если Вы передвигаете ножные педали во время периода обратного отсчета времени, возможно возобновление тренировки с того места, на котором Вы остановились.
- Поддерживайте скорость шагов между 100 и 150 шагами в минуту.
- На мигающем столбце отображаются результаты, достигнутые во время программы.
- Клуб может установить ограничения на время тренировки, паузы или периода релаксации.

Примечание: Рампа модели EFX556i является неподвижной. Все рекомендации по углу наклона рампы относятся к моделям EFX576i и EFX546i.

Программа Manual (Ручня настройка)

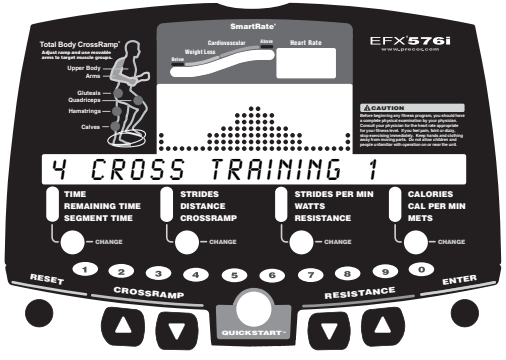


Значения сопротивления и угла наклона рампы регулируются при использовании программы Manual (Ручная настройка). Сначала профиль отображается в виде сплошной линии. Используйте клавиши перемещения курсора для выбора сопротивления или угла наклона рампы. Профиль программы отражает изменения сопротивления для EFX556i и изменения угла наклона рампы для EFX576i и EFX546i. Мигающий столбец указывает текущее положение в программе.

Если в заголовке была нажата клавиша QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ) и получен доступ к программе ручной настройки, то время тренировки устанавливается в соответствии с ограничением, принятым клубом, или 30 минут (в зависимости от того, какое значение меньше).

Для того чтобы использовать функцию SmartRate, необходимо указать возраст. См. *Выбор программы*.

Программы Crosstraining (Кросс Тренинг)

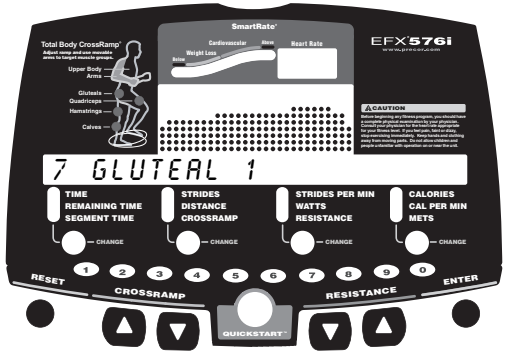


В этих программах заранее запрограммированы значения наклона (EFX576i/EFX546i) или сопротивления (EFX556i). Программы состоят из чередующихся движений педалей вперед и назад, которые направлены на разработку групп мышц бедра и икры. Доступны три различные программы Кросс Тренинг. Максимальная интенсивность тренировки расположена в разных частях программ. Подсказки дисплея указывают, когда следует изменить направление движений педалей. Промежутки времени между изменениями направления зависят от выбранной программы.

Можно изменить значения сопротивления и угла наклона рампы во время интервалов движений вперед и назад. Программа запоминает значения и повторяет их при следующих периодах движений вперед и назад до нового изменения.

Если Вы изменили наклон для моделей EFX546i и EFX576i, профиль программы изменяется соответственно, увеличивая или уменьшая высоту столбцов. Для модели EFX556i высота столбца изменяется клавишами RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ).

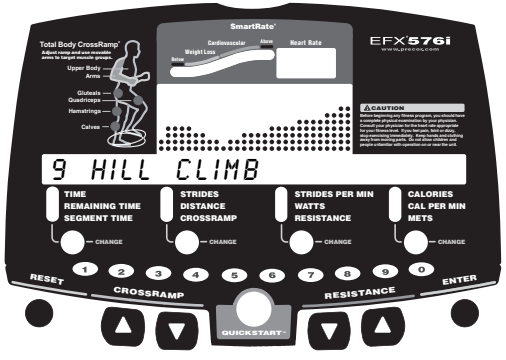
Программы Gluteal (Ягодичные)



Две программы Gluteal (Ягодичные) EFX546i и EFX576i созданы для тренировки мышц ягодиц. Просмотрите программную метку на дисплейном пульте, чтобы установить значения программы для подъема и спуска.

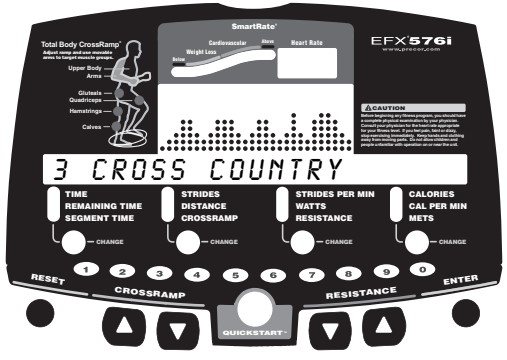
В любое время во время тренировки можно изменить параметр наклона, нажав на клавиши перемещения курсора CROSSRAMP (КРОСС-РАМПА). Остальные столбцы профиля изменятся соответственно. Изменения сохраняются и используются в оставшейся части программы. Можно отрегулировать сопротивление, нажав на клавиши перемещения курсора RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ).

Программа Hill Climb (Холмистая местность)



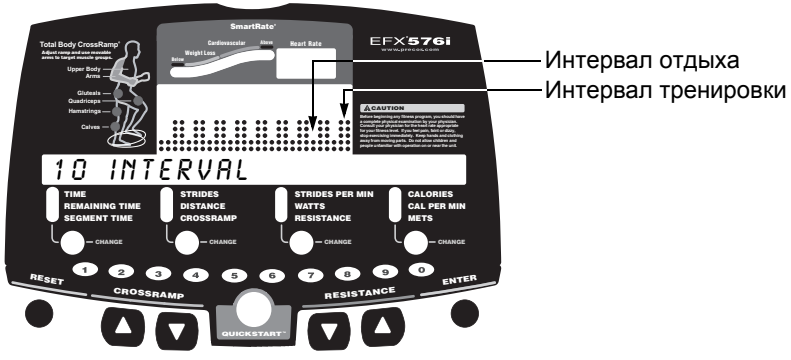
Программа Hill Climb (Холмистая местность) является программой с различными значениями сопротивленияи предназначена для разных групп мышц. Значение сопротивления в программе Hill Climb (Холмистая местность) предварительно запрограммировано. Для изменения параметров сопротивления каждого столбца нажмите на клавиши перемещения курсора RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ). В результате изменений повышаются или понижаются значения в столбцах оставшейся части профиля программы.

Программа Cross Country (Пересеченная местность)



Программа Cross Country (Пересеченная местность) является другой программой с различными значениями сопротивления, доступной в моделях EFX576i и EFX556i. Она аналогична программе Hill Climb (Холмистая местность), но предусматривает другой профиль заданного сопротивления. Для изменения параметров сопротивления каждого столбца нажмите на клавиши перемещения курсора RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ). В результате изменений повышаются или понижаются значения в столбцах оставшейся части профиля программы.

Программа Interval (Интервальная)



Программа Interval (Интервальная) - одна из лучших программ для тренировки сердечно-сосудистой системы. В каждой программе предусмотрено повышение и понижение уровня затрачиваемых усилий через заданный период времени.

В случае выбора программы Interval (Интервальная) потребуется выбрать время тренировки. Если выбранное значение времени тренировки является четным числом, все интервалы имеют 2-минутную продолжительность. Если время тренировки является нечетным числом, последний интервал равен одной минуте.

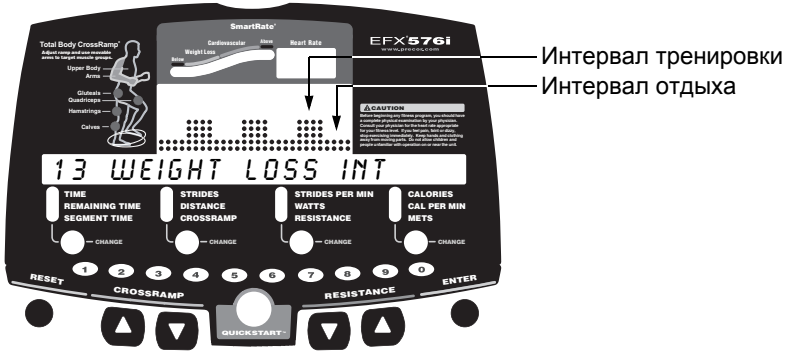
В начале программы задаются значения сопротивления и угла наклона рампы для интервалов отдыха и тренировки. Параметры повторяются на протяжении программы, если они не будут изменены.

Начальные значения угла наклона рампы и сопротивления:

Наклон рампы интервала отдыха:	4
Сопротивление интервала отдыха:	1
Наклон рампы интервала тренировки:	10
Сопротивление интервала тренировки:	8

Для того чтобы изменить параметры, нажмите соответствующую клавишу перемещения курсора и продолжите тренировку. Изменения будут применены к оставшимся интервалам. Дисплей предупредит об изменении уровня сопротивления или угла наклона и укажет значения следующего интервала.

Программа Weight Loss (Снижение веса)



В программе Weight Loss (Снижение веса) время тренировки фиксировано - 28 минут и состоит из семи четырехминутных интервалов. Вы не можете изменить время тренировки. С помощью клавиш перемещения курсора измените сопротивление и наклон для интервала отдыха или интервала тренировки. Если изменения были внесены, программа использует эти параметры для оставшихся интервалов.

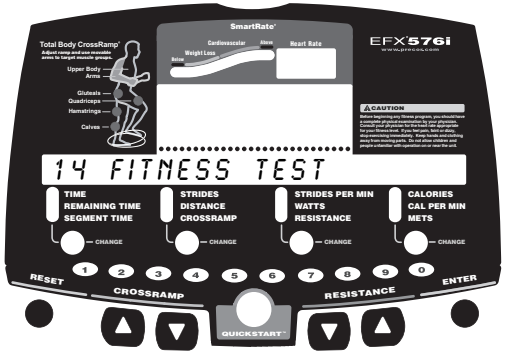
Дисплей предупредит об изменении уровня сопротивления.

Для идеальной области снижения веса пульс должен составлять от 55% до 70% Вашего максимального аэробного пульса. Если Вы применяете нагрудный датчик пульса или сенсорные поручни, можно использовать SmartRate для визуального контроля.

- Определите комфортную скорость шагов и затем отрегулируйте сопротивление и угол наклона рампы.
- Поддерживайте такой уровень напряжения, чтобы во время интервалов отдыха мигал первый желтый светодиод на дисплее SmartRate.
- Во время интервалов тренировки увеличьте уровень прилагаемых усилий так, чтобы мигал первый зеленый светодиод.

Подробнее о дисплее SmartRate см. *Использование SmartRate*.

Fitness Test (Фитнес-тест)



Программа Fitness Test (Фитнес-тест) контролирует пульс и подсчитывает фитнес-счет на основе среднего пульса в отдельных стадиях теста. По окончании теста на дисплее отображается фитнес-счет и категория физической подготовки.

Программа Fitness Test (Фитнес-тест) был разработан в 2004 д-ром Эмили Купер из Seattle Performance Medicine. Результаты теста помогают оценить эффективность текущих тренировок и адаптировать их согласно Вашим задачам.

Рекомендации

Перед выбором программы Fitness Test (Фитнес-тест) прочтите следующие рекомендации:

- Сядьте и отдохните по крайней мере пять минут перед началом теста, чтобы привести пульс к нормальному значению.
- Фитнес-счет зависит от веса, возраста и пола. Необходимо ввести эти данные при настройке программы.
- Для точного измерения пульса необходимо во время теста использовать нагрудный датчик пульса. Пульс измеряется в течение последних 30 секунд каждой минуты на стадиях теста. и выводится среднее значение пульса. Если было получено ошибочное значение пульса, то это повлияет на точность общего фитнес-счета.
- По истечении первой минуты разминки клавиши перемещения курсора INCLINE (НАКЛОН) выключаются.
- Клавиши RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) отключены на протяжении всего теста. Любое нажатие на эти клавиши игнорируется.

Период разминки

EFX предусматривает 3-минутную разминку перед началом программы Fitness Test (Фитнес-тест). Во время первой минуты разминки с помощью клавиш INCLINE (НАКЛОН) отрегулируйте угол наклона рампы до комфортного значения. Продолжайте нажимать на педали с постоянной скоростью (между 100 и 160 шагами в минуту). Программа Fitness Test (Фитнес-тест) начинается по окончании разминки.

Важно: *Если появилось сообщение, предупреждающее, что значение пульса слишком велико, тест завершается и запускается автоматический период релаксации. Завершите период релаксации и пройдите Фитнес-тест позже.*

Использование программы Fitness Test (Фитнес-тест)

Поддерживайте постоянную скорость шагов (между 100 и 160 шагами в минуту), но не мешайте программе отрегулировать сопротивление.

ВНИМАНИЕ: Если необходимо остановить тренировку, чтобы восстановить управление или снизить значение пульса, сделайте это. Можно пройти программу Fitness Test (Фитнес-тест) позже.

Завершение программы Fitness Test (Фитнес-тест)

По окончании программы Fitness Test (Фитнес-тест) сопротивление педалей снижается. После теста запускается автоматический период релаксации, чтобы вернуть пульс к нормальному значению (в состояние покоя).

Программа Fitness Test (Фитнес-тест) автоматически завершается, если имеет место одно из следующих событий:

- Вы прекратили нажимать на педали.
- В течение первых трех минут значение пульса увеличилось и составляет более 75% максимального разрешенного значения (220 минус возраст).
- Скорость шагов ниже 100 шагов в минуту.
- Значение пульса увеличилось и составляет более 85% максимального разрешенного пульса (220 минус возраст).
- В течение двух минут не удается определить Ваш пульс.
- Вы нажали RESET (СБРОС).
- Вы прошли тест.

Счет программы Fitness Test (Фитнес-тест)

По завершении фитнес-теста на дисплее появляются фитнес-счет и уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

В таблицах 6 и 7 указано желательное значение в зависимости от возраста и пола. Дополнительная информация доступна на сайте Precor (www.precor.com).

Таблица 6. Категории кардиореспираторного состояния —женщины*

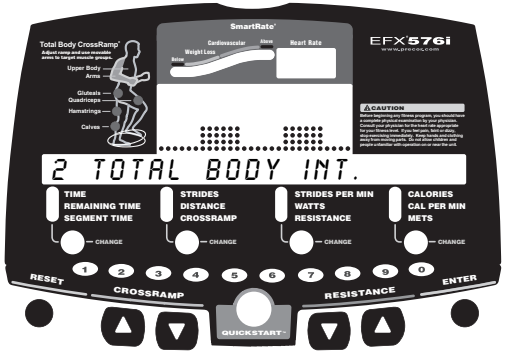
	Категория функционального состояния		
Возраст в годах	**Уровень ниже среднего**	**Средний уровень**	**Уровень выше среднего**
20–39	28 (или ниже)	28–33	33 (или выше)
40–49	26 (или ниже)	26–31	31 (или выше)
50–59	24 (или ниже)	24–28	28 (или выше)
60 и старше	22 (или ниже)	22–26	26 (или выше)

Таблица 7. Категории кардиореспираторного состояния —мужчины*

	Категория функционального состояния		
Возраст в годах	**Уровень ниже среднего**	**Средний уровень**	**Уровень выше среднего**
20–39	35 (или ниже)	35–42	42 (или выше)
40–49	32 (или ниже)	32–39	39 (или выше)
50–59	29 (или ниже)	29–36	36 (или выше)
60 и старше	24 (или ниже)	24–31	31 (или выше)

* *Тест и алгоритм анализа были разработаны д-ром Эмили Купер из Seattle Performance Medicine в 2004 году*.

Программа EFX576i Total Body Interval (Интервальная для всего тела)



Программа EFX576i Total Body Interval (Интервальная для всего тела) снабжена дополнительными аспектами по сравнению со стандартной интервальной программой. На каждом интервале программы предлагается надавливать руками или отталкиваться, что добавляет движения верхней части тела и повышает интенсивность тренировки. Программа также включает чередующиеся движения педалей вперед и назад, направленные на разработку групп мышц бедра и икры.

Программа Total Body Interval (Интервальная для всего тела) разбита на пять интервалов равной длины. На каждом интервале повышается и понижается уровень затрачиваемых усилий через заданный период времени.

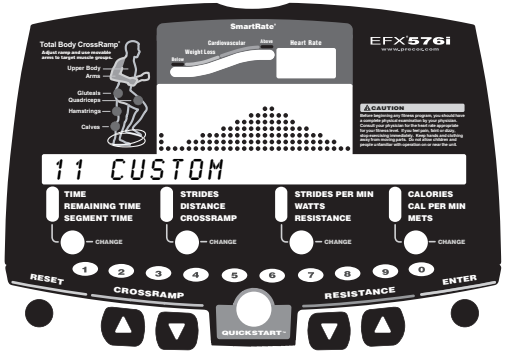
Примечание: Если клубом разрешено неограниченное время тренировки, и Вы указали его, тогда время интервала устанавливается равным одной минуте.

При запуске программы сопротивление для интервалов отдыха и тренировки установлено равным 1 и 8 соответственно. Эти параметры применяются для всей программы.

Для того чтобы изменить параметры сопротивления или наклона рампы нажмите соответствующую клавишу перемещения курсора и продолжите тренировку. Дисплей предупредит об изменении уровня сопротивления или угла наклона и укажет значения следующего интервала.

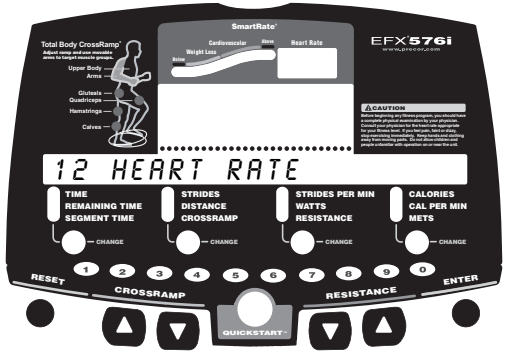
Изменения сопротивления влияют на профиль программы. Любые изменения сопротивления действуют на оставшиеся интервалы.

Программа EFX576i Custom (Индивидуальная)



Программа Custom (Индивидуальная) снабжена набором заранее заданных значений угла наклона рампы. Клуб может создавать профиль, настроенный для своих клиентов. Аналогично другим программам EFX, имеющим заранее заданные значения наклона рампы, Вы можете изменить параметр наклона рампы с помощью клавиши перемещения курсора INCLINE (НАКЛОН). Изменения будут применены к оставшемуся профилю. Для изменения сопротивления педалей используйте клавиши RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ).

Программа EFX576i Heart Rate (Пульс)



Программа EFX576i Heart Rate (Пульс) позволяет установить целевое значение для Вашего пульса. Программа регулирует сопротивление, чтобы поддерживать пульс во время тренировки в пределах двух ударов в минуту относительно целевого пульса. При работе с этой программой необходимо использовать нагрудный датчик пульса, чтобы программа могла контролировать пульс во время занятия.

Во время тренировки число, отображающее значение пульса, появляется на дисплее Heart Rate (Пульс).

Подробнее о целевом значении пульса см. *Функция определения пульса*.

Важно: *Лечащий врач должен определить границы целевой зоны Вашего пульса, соответствующие возрасту и уровню физической подготовки. Если лечащий врач рекомендует целевую зону пульса, отличающуюся от появившейся на дисплее, с помощью соответствующих клавиш RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) измените целевую зону пульса по окончании разминки. Не тренируйтесь вне рекомендуемой зоны.*

Период разминки

EFX предусматривает трехминутную разминку. В это время можно изменить сопротивление или наклон рампы.

Примечание: Если значение пульса попадает в целевую зону пульса [(220 минус возраст) x 70%] во время трехминутной разминки, период разминки заканчивается и запускается программа Heart Rate (Пульс).

Использование программы Heart Rate (Пульс)

При обращении к программе Heart Rate (Пульс) происходит следующее:

- EFX автоматически настраивает сопротивление, для того чтобы удерживать Ваш пульс в выбранной целевой зоне. Нажатие на клавиши RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) больше не меняет сопротивления, оказываемого шагам, но изменяет целевую зону пульса. Сверьтесь с дисплеем SmartRate, чтобы убедиться в том, что Вы находитесь в выбранной Вами зоне (снижение веса или кардиопрограмма). Сверьтесь с дисплеем Пульс для определения действительного значения пульса.

  Важно: *Поддерживайте постоянную скорость шагов между 100 и 160 шагами в минуту. Автоматические регулировки сопротивления не могут совершаться, если скорость будет ниже 40 шагов в минуту.*

- Можно изменить целевую зону пульса, число шагов в минуту или наклон рампы, но эти изменения повлияют на способность устройства удерживать целевой пульс в предпочтительной зоне. EFX потребуется время для изменения сопротивления таким образом, чтобы пульс оставался в целевой зоне.
- По окончании программы не забудьте добавить период релаксации.

  Примечание: Если у Вас возникли трудности с функциями пульса, обсудите их с представителем клуба.

Примечания:

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond и SmartRate являются зарегистрированными торговыми марками компании Precor Incorporated.
Crosstrainer, QuickStart и StretchTrainer являются торговыми марками компании Precor Incorporated.
Copyright 2005 Precor Incorporated.
Внесение изменений в технические характеристики без уведомления.
www.precor.com

УВЕДОМЛЕНИЕ:
Компания Precor широко известна своими новаторскими дизайнами тренировочного оборудования, отмеченными наградами. Разработки Precor механической конструкции и дизайна продукции запатентованы. Любая сторона, предполагающая использовать дизайн продукции Precor, предупреждается, что компания Precor серьезно относится к несанкционированному присвоению прав собственности. Компания Precor решительно преследует любое несанкционированное присвоение своих прав собственности.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

EFX5.x6i URM 48326-592, ru
1 мая 2005

Руководство по сборке

PRECOR® USA
move beyond®

EFX® 546i

Elliptical Fitness Crosstrainer™

Благодарим за выбор продукции Precor. Для правильной установки прочтите внимательно это руководство и следуйте инструкциям по сборке. Если при сборке Вы не следуете этим рекомендациям, возможно аннулирование ограниченной гарантии Precor.

Получение помощи

Не следует выполнять ремонт EFX, за исключением задач обслуживания, описанных в *Руководстве пользователя продукции*. В случае отсутствия любых элементов продукции обратитесь к дилеру. Если Вам необходима дополнительная информация, касающаяся номеров службы поддержки или списка авторизованных сервисных центров, посетите сайт Precor www.precor.com/contact.

Распаковка оборудования

Устройство поставляется в одной упаковке. Вам понадобится помощь двух или более человек, чтобы распаковать и собрать EFX.

Необходимые инструменты

- Кусачки
- Крестообразная отвертка
- Два 9⁄16-дюймовых комбинированных гаечных ключа (с открытым зевом и торцовый)
- Розетка стандарта SAE
- Резиновый молоток

Требования к монтажу

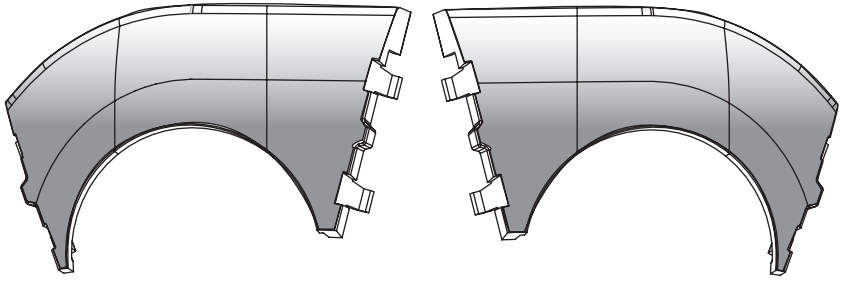
Выполняйте эти требования при сборке устройства:

- **Собирайте устройство недалеко от того места, где Вы планируете егоиспользовать.**
- **Обеспечьте достаточно свободного места вокруг устройства.** Открытое пространство вокруг прибора необходимо для удобного доступа к нему.
- **Установите EFX на твердой плоской поверхности.** Гладкая плоская поверхность под устройством способствует его устойчивому положению. Устройство в устойчивом положении работает с меньшим числом сбоев.
- **Снимите упаковку и соберите компоненты в последовательности, указанной в этом руководстве.**
- **Оставьте возможности для регулировки.** Затяните крепежные детали (болты, гайки и шурупы) так, чтобы прибор был устойчив, но оставьте возможности для регулировки. Полностью не затягивайте крепежные детали, пока не получите указание сделать это.
- **Если Вы планируете переместить устройство, обратитесь за помощью и используйте ручную тележку.** Не держитесь за пластмассовые части во время подъема или перемещения устройства. Прибор слишком тяжелый, и пластмассовые части сломаются.

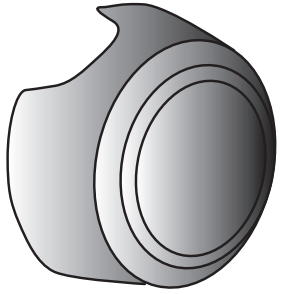
Комплект крепежных изделий (не в масштабе)

Крепежные детали		Количество
	(A) Винт с круглой головкой (1-дюймовый)	14
	(B) Шайба (5⁄16-дюймовая)	14
	(C) Самонарезной винт (1½-дюймовый)	4

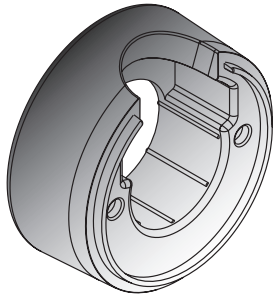
2 – Колпак центральной крестовины (D)



2 – Внешние колпаки поручней (E)



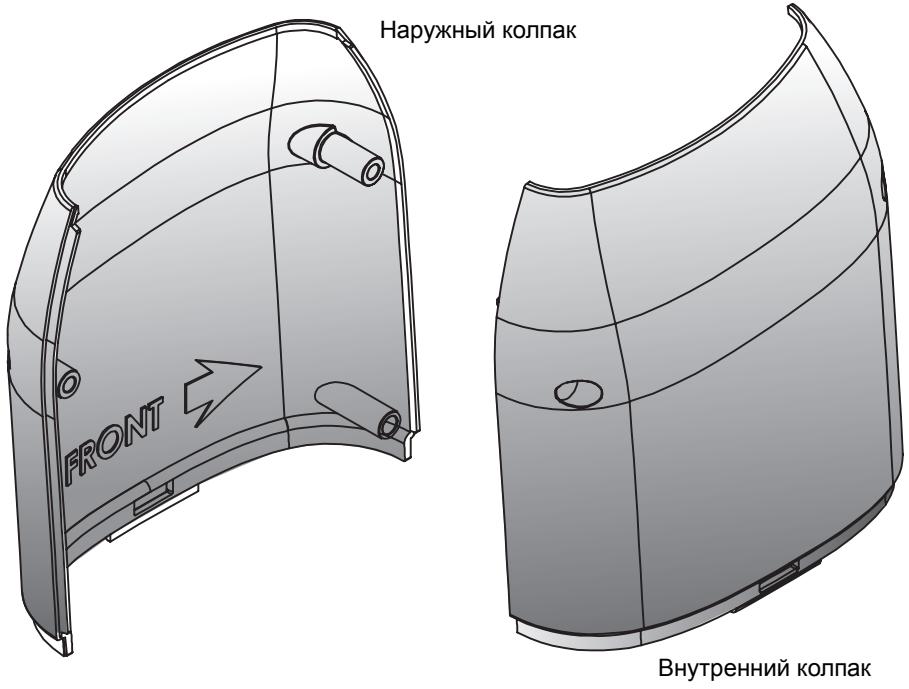
2 – Внутренние колпаки поручней (F)



1 – 5⁄16-дюймовый ключ с шестигранной головкой (G)

1 – 3⁄16-дюймовый ключ с шестигранной головкой (H)

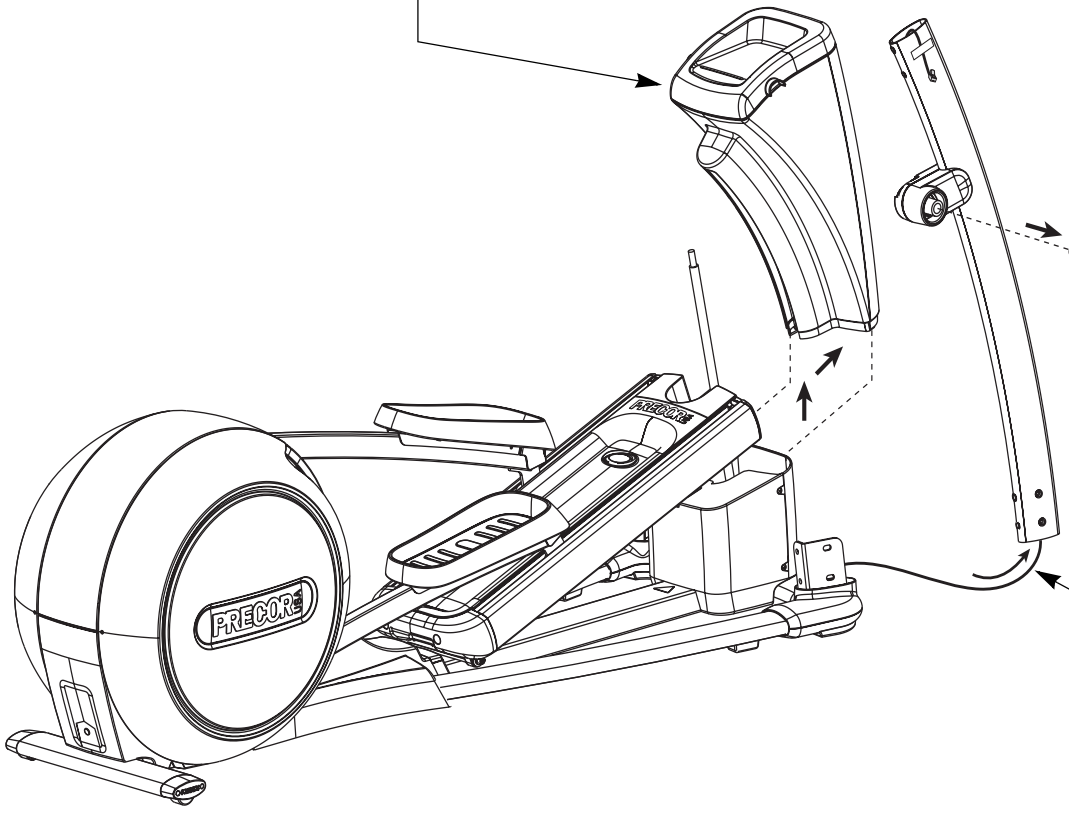
4 – Колпаки вертикальной опорной стойки (J)
(упакованы отдельно)



Этапы сборки

1 Снимите верхний колпак и отложите его в сторону.

Важно: *Масло на оси колпака может испачкать одежду. Будьте осторожны, когда Вы снимаете колпак, чтобы не испачкаться.*



2 С помощью 5⁄16-дюймового шестигранного ключа (G) извлеките два больших болта поручня из обеих опорных вертикальных стоек. Отложите их в сторону.

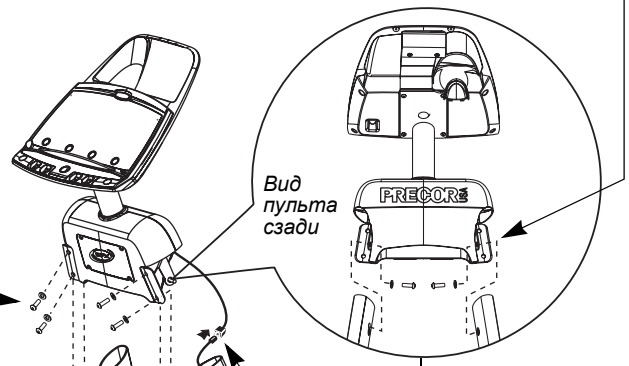
3 Протяните кабель через вертикальную опорную стойку. Привяжите кабель веревкой к верхней части вертикальной опорной стойки, чтобы временно его закрепить.

Важно: *Не растягивайте кабель, не сгибайте его не допускайте повреждения кабеля. Повреждения кабеля, допущенные при неправильной сборке, не обслуживаются по ограниченной гарантии Precor.*

8 Проверьте совмещение и прикрепите оставшиеся четыре винта (A) и четыре шайбы (B) дисплейного пульта. Закрепите с помощью 3⁄16-дюймового ключа с шестигранной головкой (H) так, чтобы согласовать сборку, но оставьте возможность для регулировки.

7 Прикрепите дисплейный пульт к каждой вертикальной опорной стойке, вкрутив винт с круглой головкой (A) и шайбу (B) в противоположные крепежные отверстия. Перед установкой крепежных деталей дисплейного пульта убедитесь, что основные крепежные детали прикреплены неплотно.

ВНИМАНИЕ! Убедитесь в том, что винты дисплейного пульта правильно помещены во втулки. Не повредите резьбу. Ограниченная гарантия Precor не распространяется на повреждения, совершенные во время сборки.

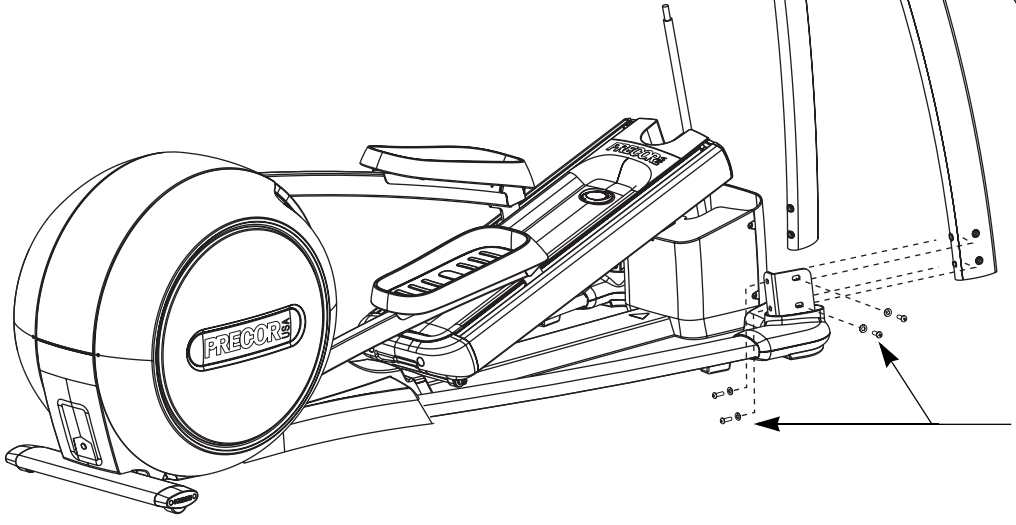


9 После закрепления всех крепежных деталей устройства по очереди, начиная снизу, затяните все крепежные детали. Последовательно выполните действия с 4 по 8.

6 Попросите помощника опустить дисплейный пульт и выровняйте монтажные кронштейны с внутренней стороны вертикальных опорных стоек.

5 Попросите помощника удерживать дисплейный пульт над вертикальными опорными стойками, в это время подсоедините кабель. Развяжите и уберите веревку после подсоединения кабеля.

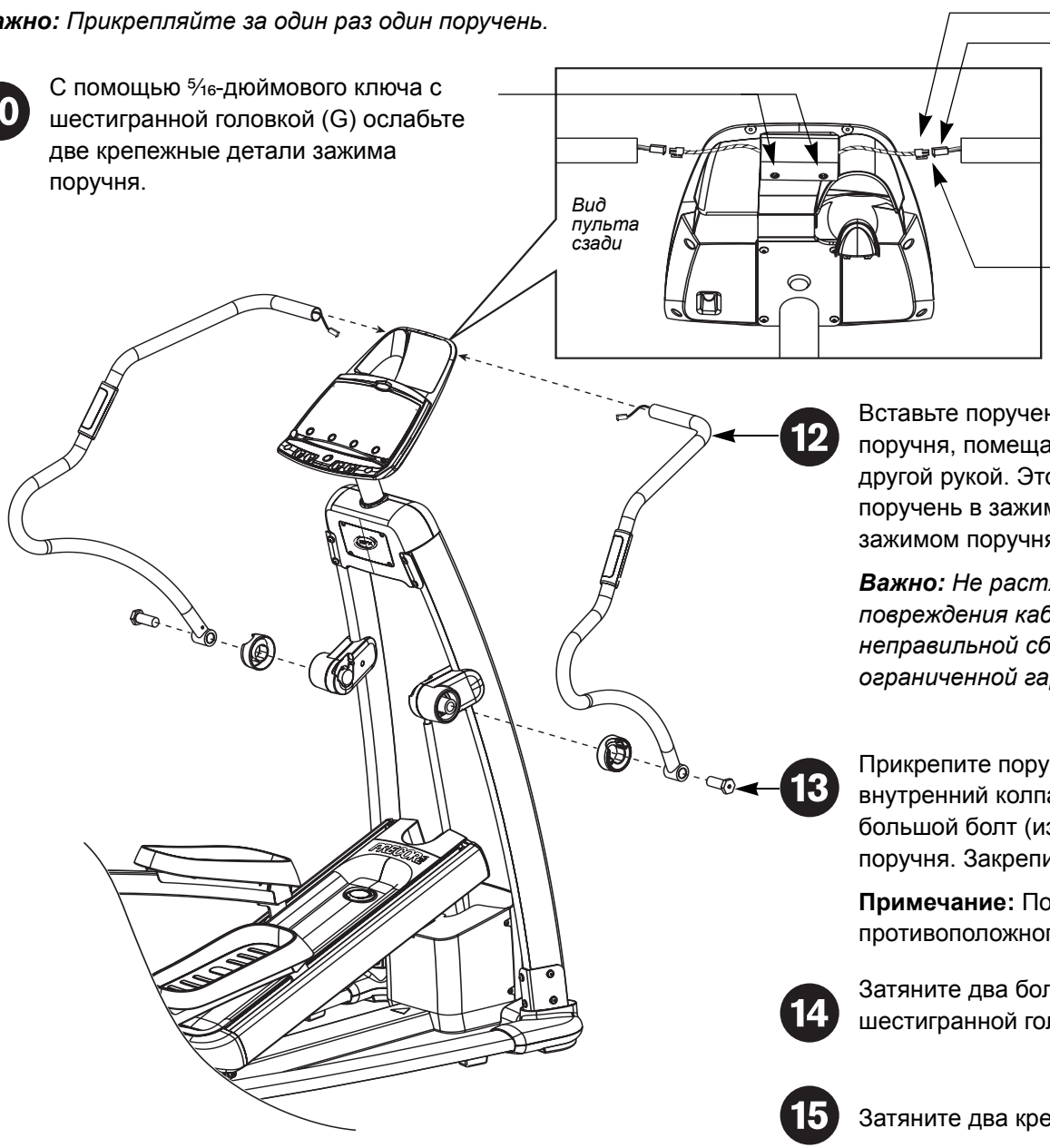
Важно: *Излишек кабеля поместите внутри вертикальной опорной стойки.*



4 Прикрепите вертикальные опорные стойки к несущей раме восемью винтами с круглой головкой (A) и восемью шайбами (B). Закрепите вручную.

Важно: *Прикрепляйте за один раз один поручень.*

10 С помощью 5⁄16-дюймового ключа с шестигранной головкой (G) ослабьте две крепежные детали зажима поручня.



Важно: *Попросите помощника удерживать поручень около устройства, пока Вы будете выполнять шаги 11 и 12.*

11 Подсоедините кабель дисплея пульса к кабелю поручня. Излишек кабеля поместите внутри поручня.

12 Вставьте поручень в зажим поручня. Одной рукой надавите на часть поручня, помещаемую в зажим, подняв и опустив основание поручня другой рукой. Это вращательное движение помогает вставить поручень в зажим. Пеноматериал поручня должен соприкасаться с зажимом поручня.

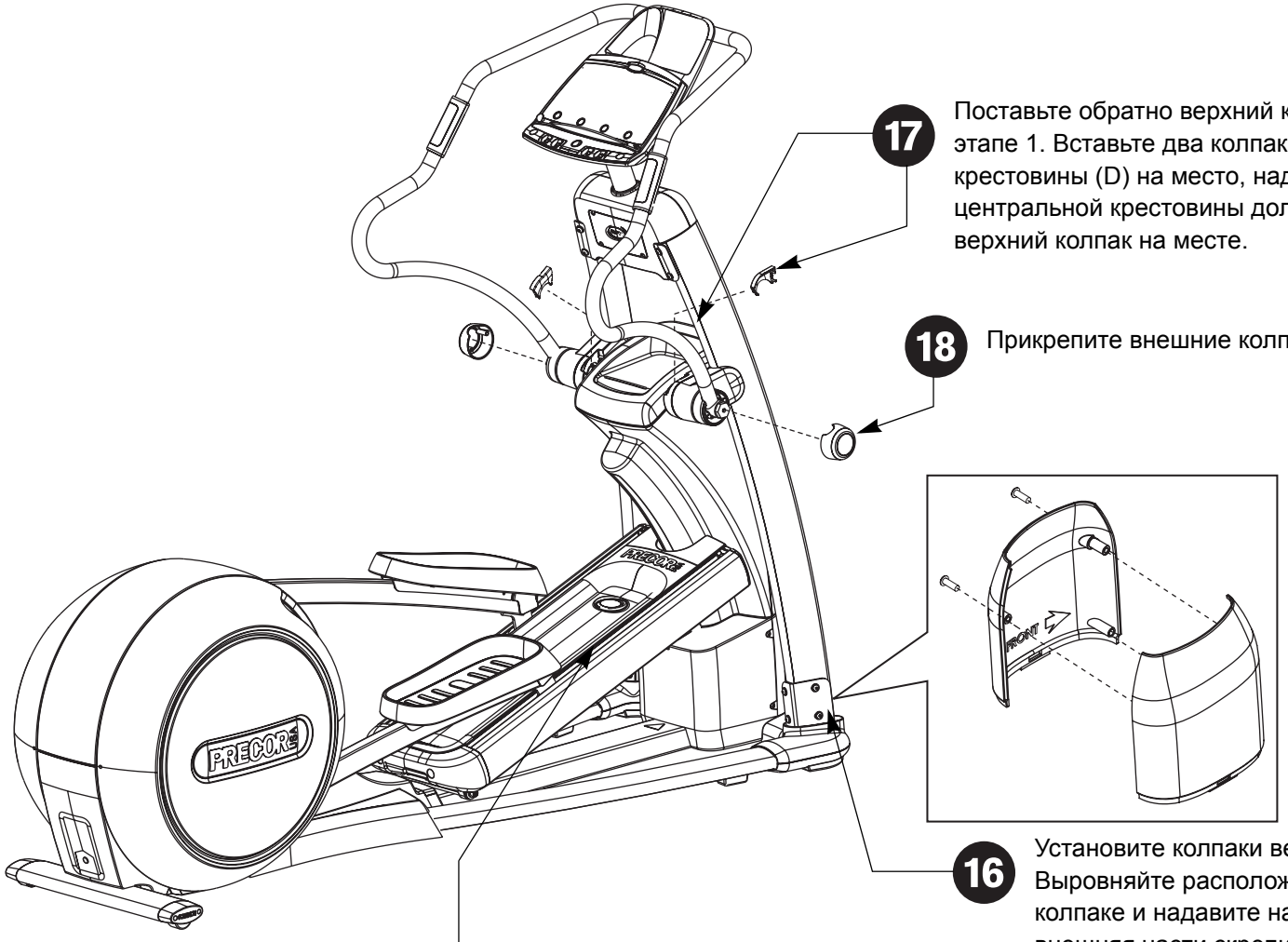
Важно: *Не растягивайте кабель, не сгибайте его, не допускайте повреждения кабеля. Повреждения кабеля, допущенные при неправильной сборке, не подпадают под обслуживание по ограниченной гарантии Precor.*

13 Прикрепите поручень к нижнему держателю поручня. Присоедините внутренний колпак поручня (F) к нижнему поручню, завинтите один большой болт (извлеченный на шаге 2) в поручень и держатель поручня. Закрепите вручную.

Примечание: Повторите действия 11, 12 и 13 для противоположного поручня.

14 Затяните два болта поручня с помощью 5⁄16-дюймового ключа с шестигранной головкой (G).

15 Затяните два крепежных зажима поручня.



17 Поставьте обратно верхний колпак, снятый на этапе 1. Вставьте два колпака центральной крестовины (D) на место, надавив на них. Колпаки центральной крестовины должны удерживать верхний колпак на месте.

18 Прикрепите внешние колпаки поручней (E).

Примечание: Расположите внутренний и наружный колпаки вертикальной опорной стойки по обе стороны вертикальной опорной стойки. На внутреннем колпаке находятся крепежные отверстия. Выровняйте каждую пару так, чтобы стрелки на колпаках указывали на переднюю панель устройства.

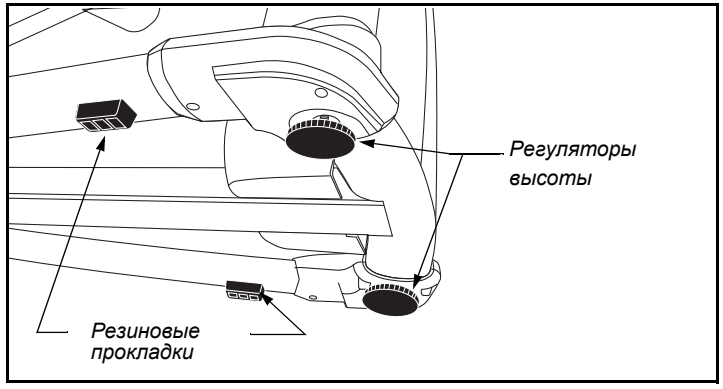
16 Установите колпаки вертикальной опорной стойки (J). Выровняйте расположение штырей на внутреннем колпаке и надавите на колпак, чтобы внутренняя и внешняя части скрепились. Закрепите каждую пару колпаков с помощью двух самонарезных винтов (C). Опустите колпаки на стойку рамы. Надавите, чтобы закрепить их на несущей раме

19 Протрите рампу мягкой тканью, смоченной в разбавленном растворе жидкого мыла и воды.

20 Выровняйте EFX, поместив его на твердой плоской поверхности.

Перед допуском пользователей на EFX убедитесь в том, что он не качается из стороны в сторону.

ВНИМАНИЕ! Во избежания раскачивания убедитесь в том, что резиновые прокладки соприкасаются с полом.



Чтобы устроанить возможность от любого раскачивания из стороны в сторону, попросите помощника наклонить устройство так, чтобы Вы могли поместить два регулятора высоты спереди устройства.

- Поверните регуляторы высоты *против часовой стрелки*, чтобы увеличить высоту передней части.
- Поверните регуляторы высоты *по часовой стрелке*, чтобы уменьшить высоту.

Важно: *Если поверхность, на которой установлено устройство, не очень ровная, поворот регуляторов высоты может решить проблему, но не сбалансирует положение прибора в случае крайне неровных поверхностей.*

По окончании регулировки EFX попросите помощника осторожно опустить устройство на пол. Убедитесь в том, что резиновые прокладки соприкасаются с полом.

21 Проверьте, работает ли дисплей отображения пульса.

1. Возьмитесь за неподвижные поручни, поднимитесь на ножные педали.
2. Примите удобное расположение, начните нажимать на педали. В течение нескольких секунд необходимо поддерживать, скорость
   педалей более 40 шагов в минуту.
3. Возьмитесь за обе сенсорные ручки на неподвижных поручнях.
4. Посмотрите на дисплей Heart Rate (Пульс). На нем должны мигать буквы **Hr**. Через несколько секунд появится число, указывающее значение Вашего пульса.

Примечание: Если дисплей не включается, см. советы по устранению неисправностей в *Руководстве пользователя продукции*. Инструкции, касающиеся нагрудного датчика пульса, Вы также найдете в *Руководстве пользователя продукции*.

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

©2005 Precor Incorporated
www.precor.com
EFX546i AG 48329-592, ru
1 мая 2005